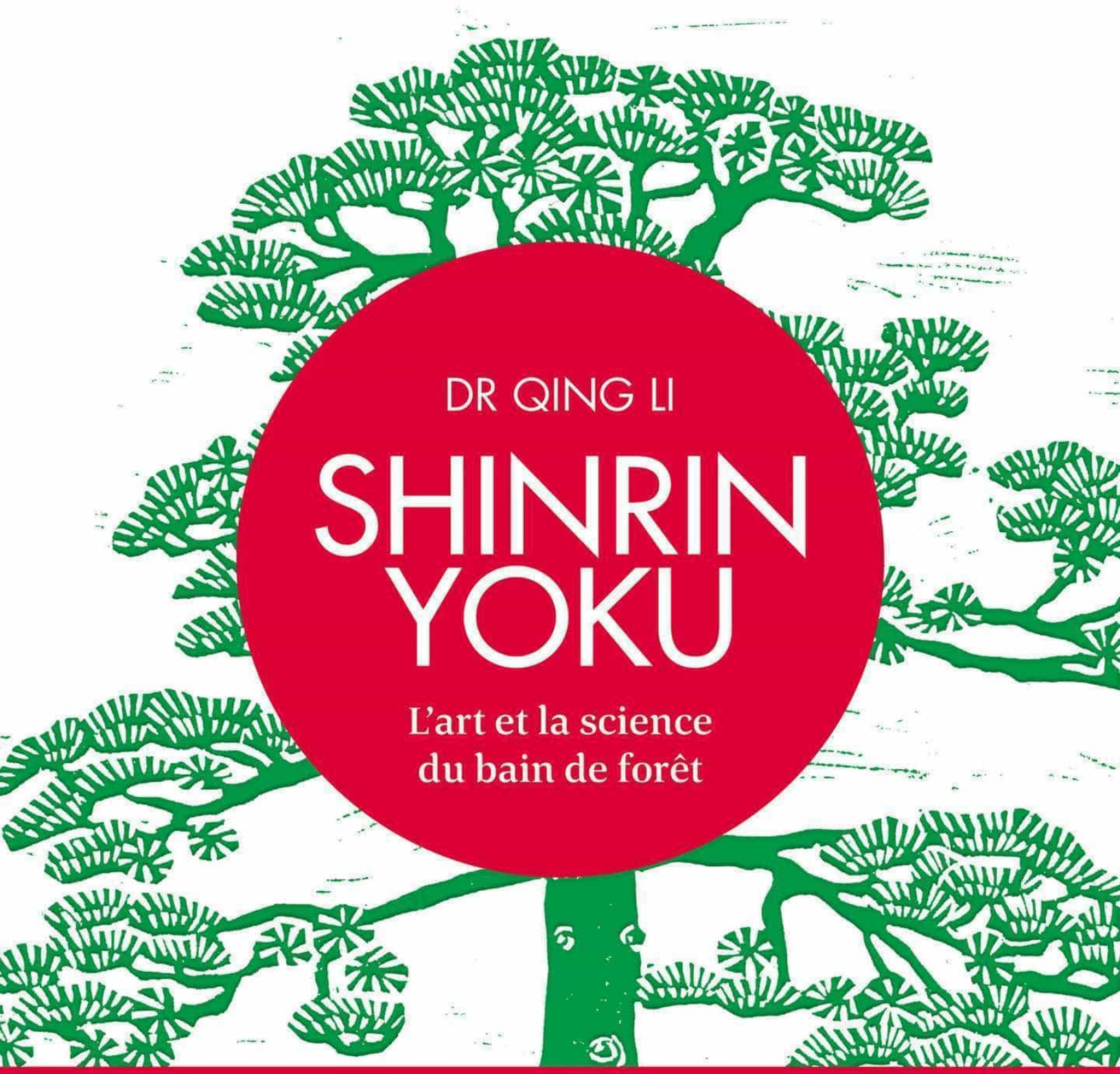


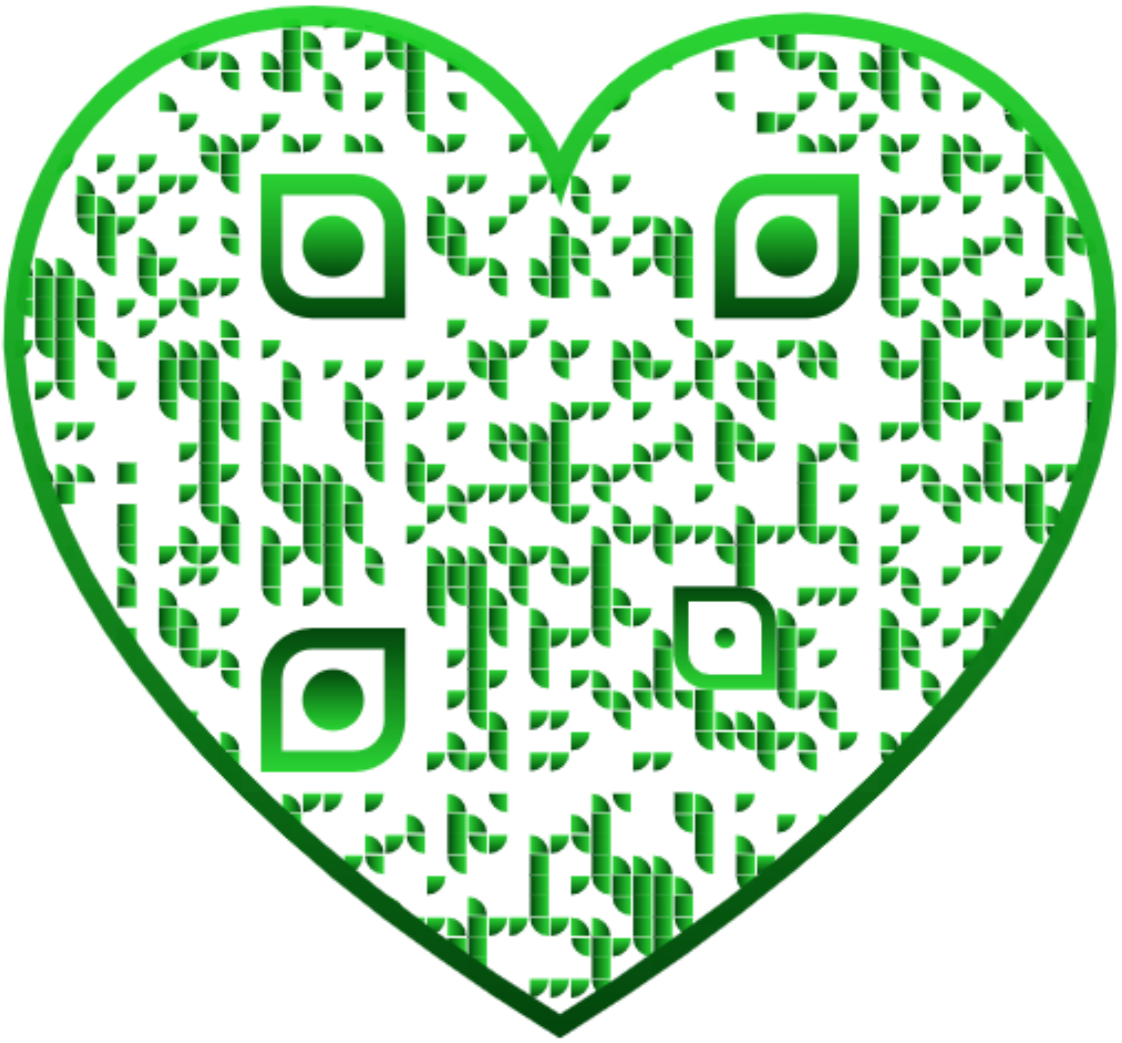
DR QING LI

SHINRIN YOKU

L'art et la science
du bain de forêt

Comment la forêt nous soigne

FIRST
ÉDITIONS



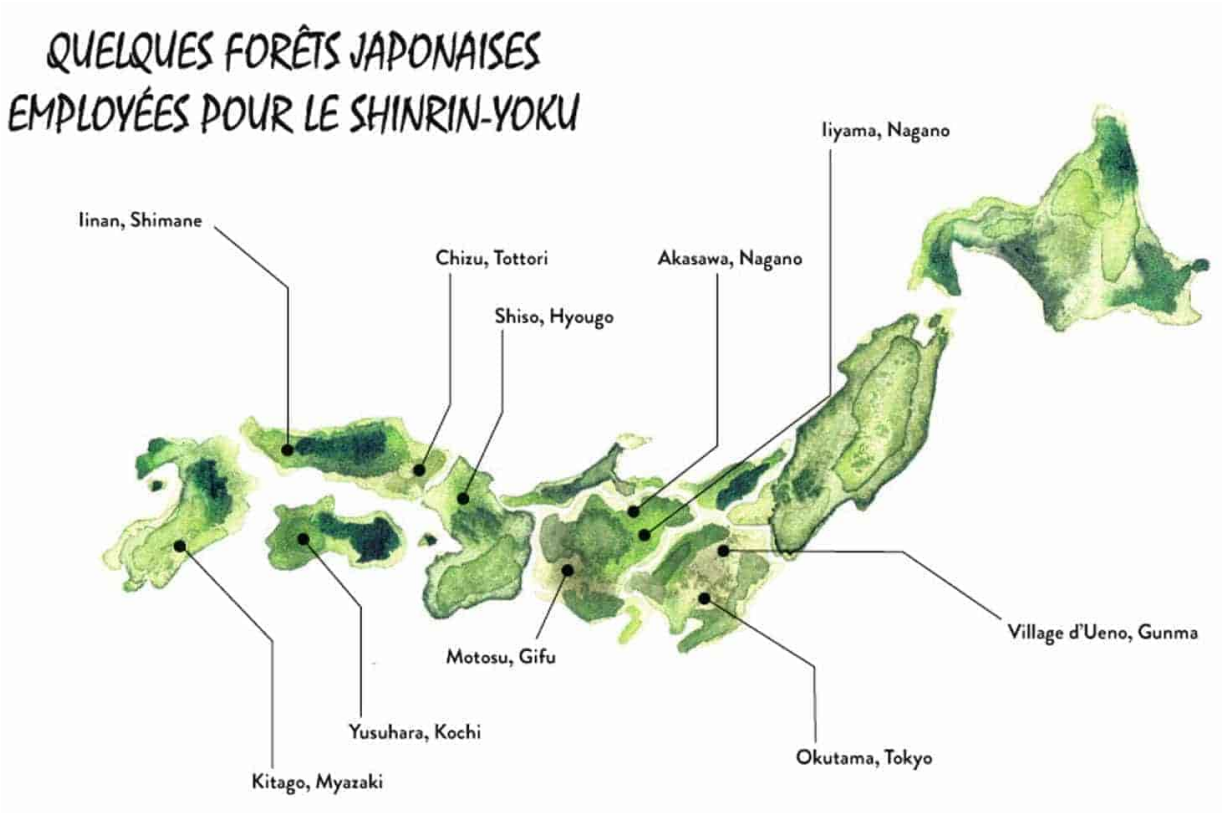
DR QING LI

SHINRIN YOKU

L'art et la science du bain de forêt

FIRST
ÉDITIONS

Le Dr Qing Li est professeur agrégé au Département d'hygiène et de santé publique à l'université de médecine de Tokyo. Il est reconnu comme l'expert mondial de sylvothérapie. Membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie, il dirige les recherches les plus avancées sur le sujet depuis 2005.


QUELQUES FORÊTS JAPONAISES
EMPLOYÉES POUR LE SHINRIN-YOKU
Iiyama, Nagano
Iinan, Shimane
Chizu, Tottori
Akasawa, Nagano
Shiso, Hyougo
Village d'Ueno, Gunma
Motosu, Gifu
Yusuhara, Kochi
Okutama, Tokyo
Kitago, Myazaki

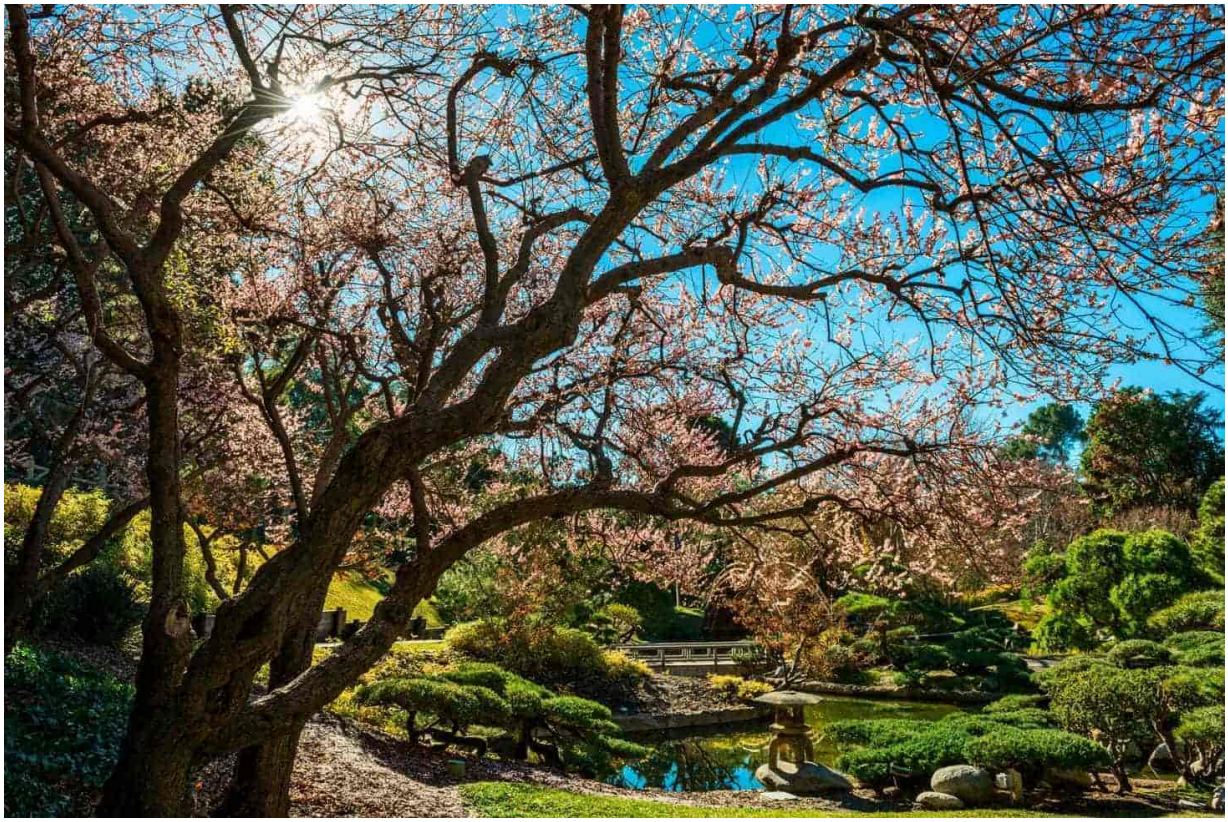
Introduction

Notre relation aux forêts

Nous savons tous à quel point cela fait du bien d'être dans la nature, et ce, depuis des millénaires. Les sons de la forêt, la senteur des arbres, les rayons du soleil jouant à travers les feuilles, l'air frais et non pollué – tous ces éléments contribuent à notre bien-être. Ils diminuent notre stress et notre inquiétude, nous aident à nous détendre et à avoir les idées plus claires. Côtoyer la nature nous permet de retrouver notre bonne humeur, nous redonne de l'énergie et de la vitalité, nous revigore et nous rajeunit.

Nous le sentons au plus profond de nous. C'est comme une intuition ou un instinct, un sentiment parfois difficile à décrire. En japonais, nous avons un terme pour ces sentiments trop profonds pour être exprimés par des mots : *yūgen*. *Yūgen* nous fait intimement ressentir la beauté et le mystère de l'univers. Il renvoie à ce monde mais suggère autre chose situé bien au-delà. Le dramaturge Zeami Motokiyo décrit cela comme « les ombres subtiles du bambou sur le bambou », le sentiment que vous éprouvez lorsque vous « regardez le soleil se coucher derrière une colline constellée de fleurs » ou

« quand vous errez dans une immense forêt sans penser à en sortir ».

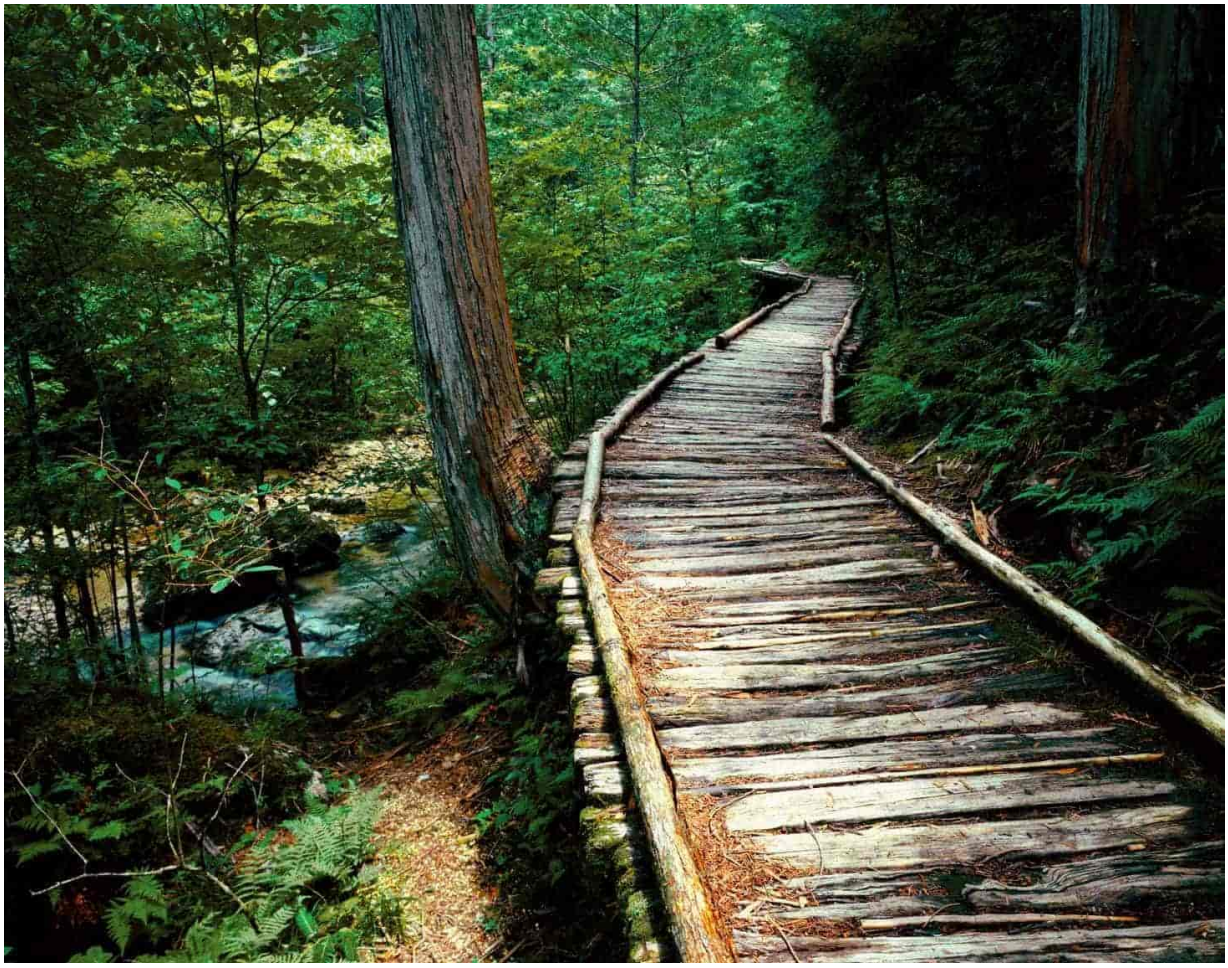


Jamie Pham/Alamy Stock Photo

Ce sentiment m’anime lorsque je suis dans la nature. Je pense à mon enfance dans un petit village. Les images des forêts de peupliers verts au printemps et en été, et des feuilles jaunes à l’automne me reviennent à l’esprit. Je me souviens des parties de cache-cache au milieu des arbres avec mes amis et des animaux que nous trouvions régulièrement, tels que les lapins, les renards, les hamsters chinois et les écureuils. Dans mon village se trouvait une jolie forêt d’abricotiers qui se paraient de fleurs roses tout au

long du mois d’avril. J’ai encore en bouche le goût des abricots que nous cueillions à l’automne.

Mais quel est donc précisément ce sentiment si difficile à traduire par des mots ? Que se cache-t-il derrière ? Comment la nature fait-elle pour que nous éprouvions cette émotion ? Je suis un scientifique, pas un poète. Et cela fait de nombreuses années que j’effectue des recherches sur la science associée à ce sentiment. Je souhaite savoir pourquoi nous nous sentons largement mieux quand nous sommes dans la nature. Quel est ce pouvoir secret des arbres qui nous rend beaucoup plus heureux et améliore notre santé ? Pourquoi nous sentons-nous moins stressés et plus énergiques après une simple marche en forêt ? Certaines personnes étudient les forêts. D’autres étudient la médecine. J’étudie la médecine de la forêt afin de trouver comment nous pouvons améliorer notre bien-être en marchant dans la forêt.



Akira Kaede/Getty Images

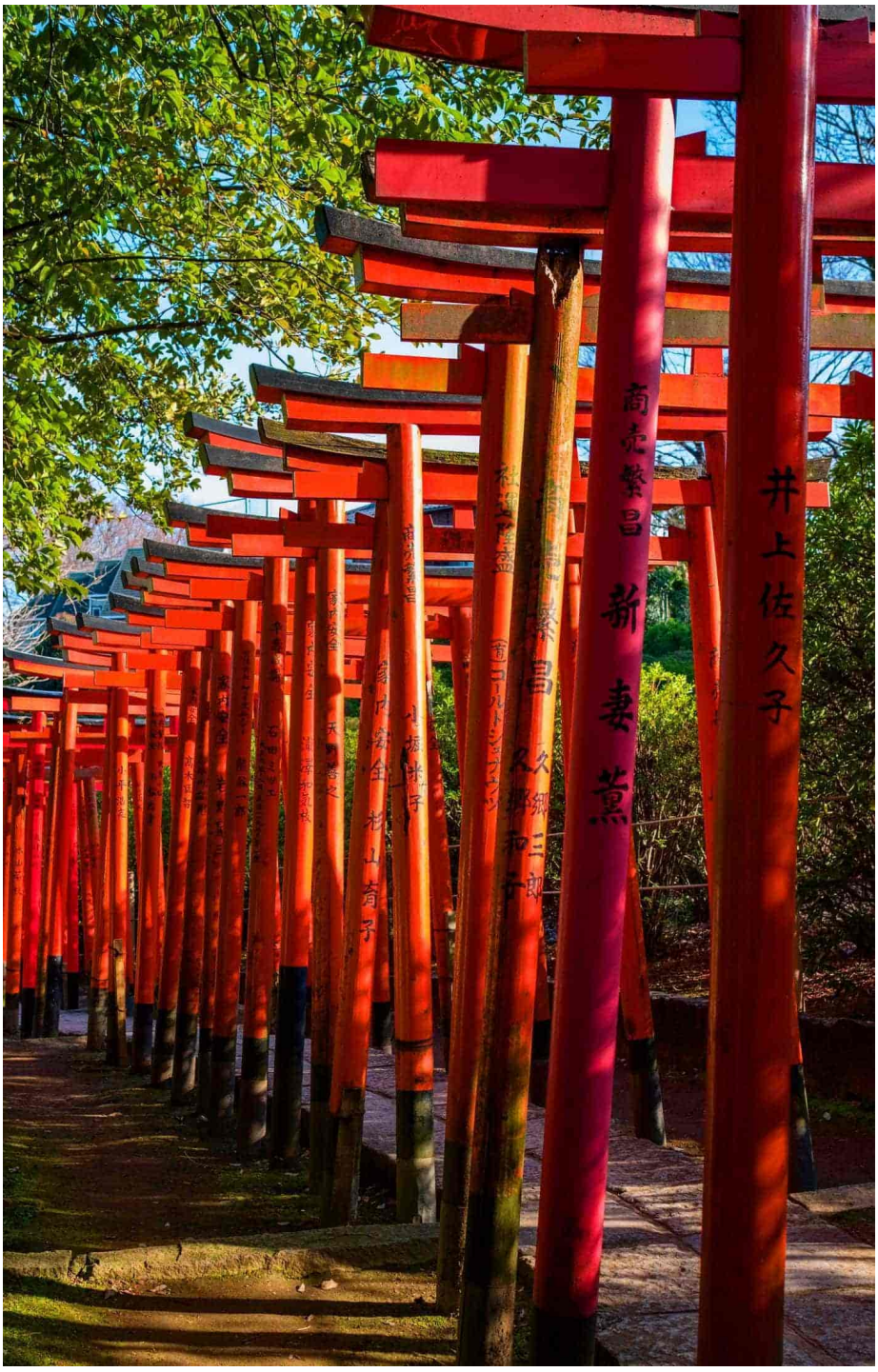
Mais à quand remonte votre dernière promenade en forêt ou dans un bois, un lieu si beau que vous vous y êtes attardé, émerveillé ? Quand avez-vous remarqué pour la dernière fois le déploiement des bourgeons ou observé attentivement les motifs dessinés par le gel sur une feuille d'hiver ? Je me demande plutôt combien d'heures vous avez passées devant un écran aujourd'hui et combien de fois vous avez consulté votre téléphone. Dans votre bureau climatisé ou chauffé, vous n'avez peut-être même pas remarqué le temps qu'il faisait dehors. Vous êtes peut-être même passé à côté du

changement de saison. Vous êtes-vous rendu compte que nous étions au printemps ou que l'automne était arrivé ?

Stephen Fleming/Alamy Stock Photo

Je ne vis plus à la campagne, mais à Tokyo, l'une des plus grandes villes au monde et celle qui abrite le plus de gens. Autrefois petit port de pêche de l'ancienne province de Musashi, Tokyo est devenue la ville la plus peuplée de notre planète, avec une population d'environ 13,5 millions d'habitants, ce qui représente à peu près 11 % de la population japonaise. Et nous nous entassons dans 2191 kilomètres carrés, soit 0,06 % de la superficie totale du Japon. Autrement dit, à Tokyo, on compte 6158 habitants au kilomètre carré, contre 1510 pour Londres, 2844 pour Paris et 1800 pour New York.

Mais j’ai la chance de travailler juste à côté d’un parc dans lequel se trouvent un célèbre sanctuaire et beaucoup d’arbres. Par la fenêtre de mon bureau, je vois un joli paysage et je vais marcher dans le sanctuaire presque chaque jour au moment de la pause déjeuner.



Le sanctuaire Nezu-jinja, l’un des plus anciens du Japon.
David L. Moore – JPN/Alamy Stock Photo

On y trouve d'énormes ginkgos, des fleurs de cerisier et un jardin d'azalées vieux de trois cents ans et comptant des milliers d'espèces, certaines avec de minuscules fleurs, comme le Fuji-tsutsuji, et d'autres avec des fleurs ressemblant à des roues, comme le Hanaguruma. Ils fleurissent en avril et mai, et offrent des tons de rouge foncé, de rose et de blanc. J'adore voir les cerisiers en fleurs et, lorsque l'été arrive, j'aime les différentes nuances de vert. À l'automne, les feuilles du ginkgo revêtent un jaune éclatant. Aujourd'hui, une délicieuse brise apaisante soufflait lors de ma balade de la mi-journée. J'ai remarqué que les ginkgos commençaient à afficher leurs adorables couleurs automnales. Le week-end, je passe des heures dans les parcs verts de Tokyo. Et chaque lundi après-midi, j'emmène mes étudiants marcher.

C'est en fait plus qu'une simple marche. Nous pratiquons ce que l'on appelle au Japon le bain de forêt ou *shinrin-yoku*. En japonais, *shinrin* signifie « forêt » et *yoku* veut dire « bain ». Par conséquent, *shinrin-yoku* signifie se baigner dans l'atmosphère de la forêt ou s'imprégner de la forêt à l'aide de ses sens. Il ne s'agit pas de faire de l'exercice, de la randonnée ou du jogging, mais d'être simplement au contact de la nature, en connexion avec elle par l'intermédiaire de nos cinq sens. En intérieur, nous avons tendance à ne solliciter que deux sens, la vue et l'ouïe. Dehors, nous avons la possibilité de sentir les fleurs, de goûter l'air frais, de regarder les couleurs changeantes des arbres, d'entendre chanter les oiseaux et de sentir la brise sur notre peau. Et lorsque nos sens sont ouverts, nous pouvons commencer à nous reconnecter au monde naturel.

À l’automne, les feuilles du ginkgo revêtent un jaune éclatant.
TongRo Images/Alamy Stock Photo

L’hypothèse de la biophilie

La biophilie désigne le besoin pour les êtres humains de se connecter à la nature. Ce mot vient du grec et signifie « l’amour de la vie et du monde vivant ». Ce concept a été rendu populaire par le biologiste américain E. O. Wilson, en 1984. Il était persuadé qu’ayant évolué dans la nature, nous éprouvions un besoin biologique de nous connecter à elle. Nous aimons la nature parce que nous avons appris à aimer les choses ayant concouru à notre survie. Nous sommes à l’aise dans la nature parce que c’est là que nous avons vécu la plupart du temps depuis notre apparition sur terre. Nous sommes génétiquement destinés à aimer le monde naturel. C’est dans notre ADN.

Et cette affinité avec le monde naturel est fondamentale pour notre santé. Le contact avec la nature est aussi vital pour notre bien-être que l’exercice physique et une alimentation saine. « Notre existence dépend de cette propension, qui tisse notre esprit. Et notre espoir naît de ses courants », a écrit Wilson. Nous sommes « programmés » pour nous inscrire dans le monde naturel – et si nous récoltons les fruits de notre présence en son sein, notre santé souffre lorsque nous en sommes séparés.

Nous faisons partie du monde naturel. Nos rythmes sont les rythmes de la nature. Lorsque nous marchons lentement dans la forêt et voyons, écoutons, sentons, goûtons et touchons, notre rythme est en phase avec la nature. Le shinrin-yoku est comme un pont. En ouvrant nos sens, nous créons un pont entre nous et le monde naturel. Et lorsque nous sommes en harmonie avec ce dernier, nous pouvons commencer à nous apaiser. Notre système nerveux peut se réinitialiser, notre corps et notre esprit sont en mesure de retrouver le statut qui devrait être le leur. Adieu le déphasage par rapport à la nature et bonjour l’osmose. Nous sommes alors revigorés et de nouveau emplis d’énergie. Cette marche dans la forêt ne nous fait peut-être pas parcourir une grande distance, mais par le biais de

cette connexion à la nature, le shinrin-yoku nous dirige droit vers notre véritable moi.

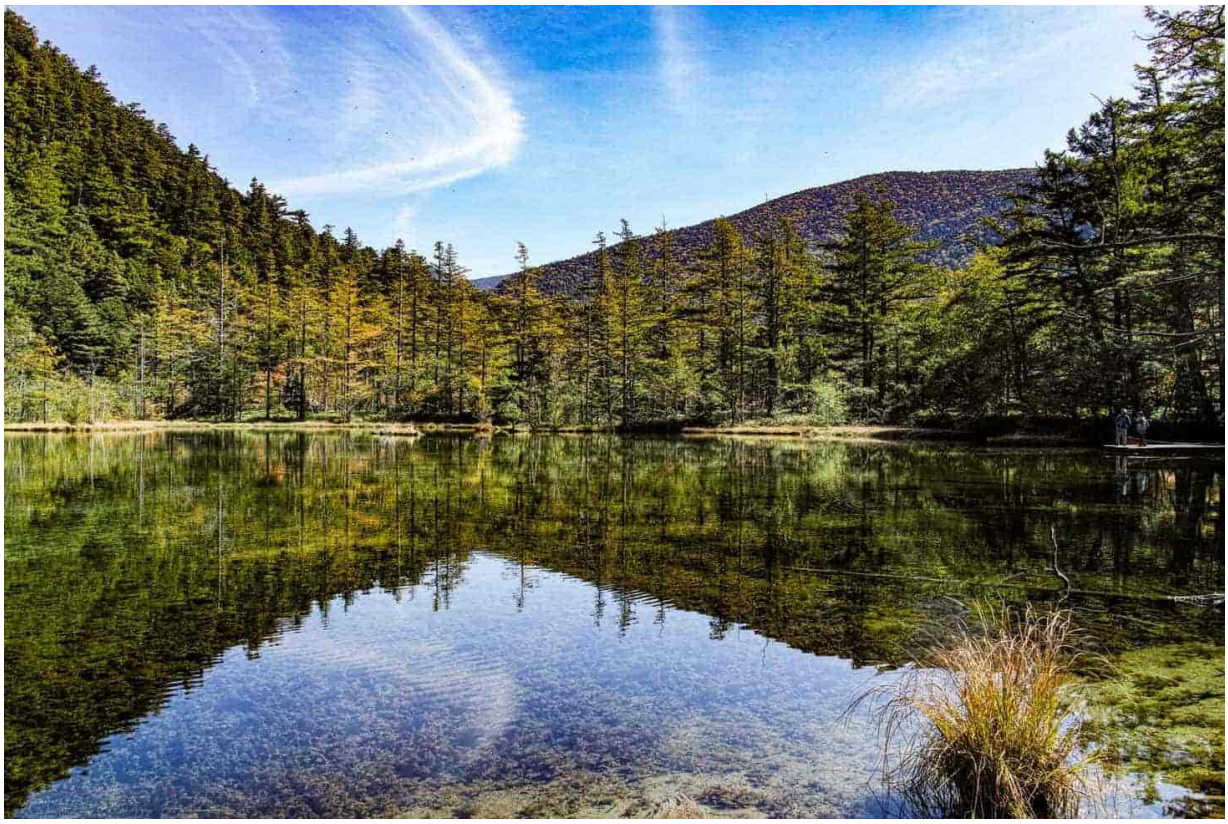
Le shinrin-yoku est comme un pont. En ouvrant nos sens, nous créons un pont entre nous et le monde naturel.

Laurel/Alamy Stock Photo

Pourquoi le Japon ?

Il n’est pas surprenant que le shinrin-yoku se soit développé au Japon. Les Japonais sont une civilisation de la forêt. Leurs culture, philosophie et religion sont sculptées dans les forêts qui tapissent le pays – sans parler de tout ce qui concerne la vie quotidienne, des maisons aux cuillères, en passant par les temples et les cannes.

Les deux tiers du pays sont recouverts de forêts. C’est peut-être l’un des pays les plus densément peuplés du monde, mais également l’un des plus verts, avec une immense diversité d’espèces d’arbres. Lorsque vous survolez le Japon, vous découvrez avec surprise à quel point c’est un pays vert : 4800 kilomètres de forêts, de l’île d’Hokkaïdo subarctique au nord, à l’île d’Okinawa tropicale au sud, en passant par les Alpes japonaises au centre, arête de montagnes boisées surnommée toit de l’île. Certaines personnes appellent le Japon l’archipel vert. Les seuls autres pays dotés d’une telle superficie de forêts sont la Finlande et la Suède, bien moins densément peuplés.



I love Photo and Apple./Getty Images

L’arbre japonais le plus célèbre est peut-être le *sugi* ou cèdre japonais, qui ressemble au séquoia géant de Californie. Ces arbres vivent plus de mille ans et peuvent mesurer jusqu’à cinquante mètres et faire dix mètres de circonférence. Ils poussent très droit et on pense que le nom de *sugi* est tiré du mot *mallugu-ki* ou « arbre parfaitement droit ».

Le Jomon sugi, situé sur l’île de Yakushima.
Sourcenext/Alamy Stock Photo

L’un des arbres les plus vieux de la planète est un *sugi*, le Jomon sugi, situé sur la petite île de Yakushima, au sud de l’île de Kyushu, qui abrite certaines forêts des régions tempérées pluvieuses parmi les mieux préservées du Japon. On estime que le Jomon sugi a

entre deux et cinq mille ans. Certains experts estiment qu'il pourrait avoir sept mille ans.

Selon les deux religions officielles du Japon, le shintoïsme et le bouddhisme, la forêt est le royaume du divin. Pour les bouddhistes zen, les textes sacrés sont écrits dans le paysage. Le monde naturel est le livre de Dieu. Dans le shintoïsme, les esprits ne sont pas séparés de la nature, mais en font totalement partie. Ils sont dans les arbres, les rochers, la brise, les ruisseaux, les cascades. Ces esprits sont les *kamis*. Il existe des millions de *kamis*. Ils peuvent être partout dans la nature. Et les endroits où vivent les dieux peuvent devenir des lieux de culte. Au Japon, il n'est pas rare de trouver des gens en train de prier dans la forêt.

Pour les bouddhistes zen, les textes sacrés sont écrits dans le paysage. Le monde naturel est le livre de Dieu.

Dans *Chronicles of Japan*, le deuxième livre le plus vieux de l'histoire du Japon, un récit explique pourquoi le pays regorge à ce point d'arbres. Un jour, Susanoo-no-Mikoto, le dieu de la mer et des tempêtes, a arraché l'un de ses poils de barbe pour le transformer en *sugi*, puis un poil de sa poitrine pour en faire un cyprès. Il a ensuite pris un poil de ses fesses pour créer un pin noir et un poil de sourcil pour donner naissance à un laurier. Il a alors ordonné à ses enfants Itakeruno-mikito, Ohyatsu-hime et Tsumatsu-hime de disposer les arbres à travers tout le territoire. Voilà comment le Japon est devenu si vert.

David Ball/Alamy Stock Photo

Nombre d’histoires du folklore japonais portent sur les *kodama*, sortes de divinités de la nature qui vivent dans des arbres, un peu comme des dryades grecques. Certaines personnes croyaient que les *kodama* se déplaçaient d’arbre en arbre dans la forêt. D’autres pensaient qu’ils habitaient un arbre en particulier. La connaissance des arbres dans lesquels vit un *kodama* se transmet de génération en génération, et ces arbres sont protégés. Si vous abattez un arbre dans lequel vit un *kodama*, vous serez maudit. Les *kodama* les plus célèbres sont les petites créatures blanches dotées d’une grosse tête, d’une grande bouche et de gros yeux noirs dans le film d’animation *Princesse Mononoké*, lequel raconte la lutte épique entre l’humanité et la nature. La forêt étant mourante, les *kodama*

tombent des arbres et disparaissent. Et à la fin, quand la forêt est rétablie, un seul *kodama* sort des sous-bois avec sa grosse tête qui oscille.

Nombre d'histoires du folklore japonais portent sur les *kodama*, sortes de divinités de la nature qui vivent dans des arbres, un peu comme des dryades grecques.

Dans la culture japonaise, la nature n'est pas distincte de l'humanité. Elle en fait partie. Et le besoin de faire en sorte que les deux vivent en harmonie se retrouve dans chaque aspect de l'existence, du dessin des jardins incorporant le paysage naturel à la conception des maisons où se confondent l'intérieur et l'extérieur grâce aux cloisons de papier translucides. Dans les maisons japonaises traditionnelles, vous pouvez fermer la porte sans renoncer à entendre le chant des oiseaux ou le bruissement de la brise.

Shizen (qui se traduit par « nature » ou « naturel ») est l'un des sept principes de l'esthétique zen. Le *shizen* renvoie à l'idée que nous sommes tous connectés à la nature émotionnellement, spirituellement et physiquement et que plus une chose est proche de la nature, plus elle est agréable, qu'il s'agisse d'une cuillère, d'un meuble ou de la façon de décorer une maison. Les motifs d'un kimono représentent souvent le monde naturel. Vous pouvez donc vous envelopper dans des pivoines, des glycines, des fleurs de cerisier ou des chrysanthèmes, et même dans des paysages constitués de rivières, d'arbres et de montagnes.

Marser/Getty Images

Ikebana

L’art japonais de la composition florale

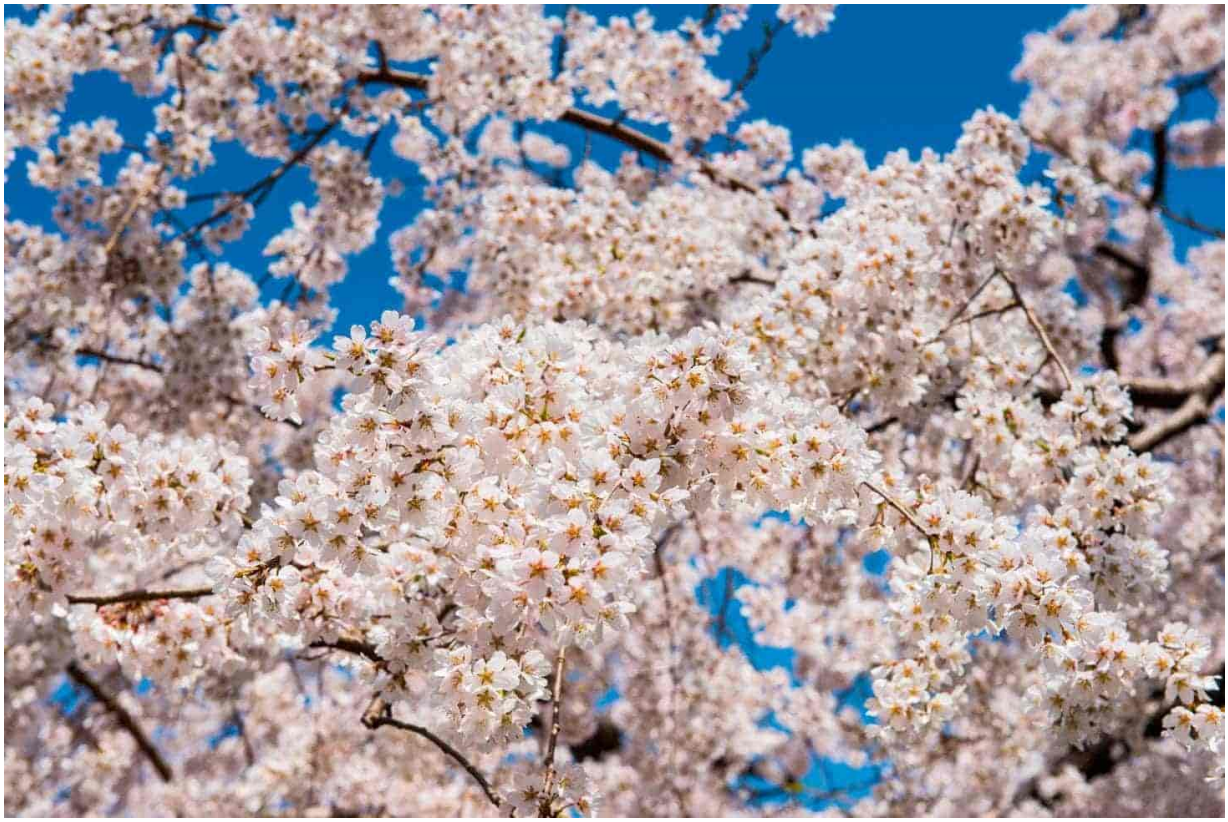
L’art japonais de la composition florale s’appelle l’*ikebana*. Il est également connu sous le nom de kadoō ou de la voie des fleurs. C’est l’un des trois arts japonais du raffinement, avec le *kōdō* (la voie de l’encens) et *sadō* (la voie du thé). L’ikebana va au-delà de la disposition des fleurs dans un vase. C’est une forme artistique, régie par des règles, qui réunit la nature et l’humanité et unit l’intérieur et l’extérieur. La voie des fleurs revêt également une dimension spirituelle très importante. L’ikebana est une pratique méditative qui offre un espace et le silence propices à la réflexion sur le passage des saisons et l’appréciation des éléments naturels que notre vie quotidienne très chargée nous empêche de remarquer. Pour donner une impression la plus naturelle possible, une composition selon les règles de l’ikebana inclut non seulement les fleurs, mais également les feuilles et les branches. Un vase large et peu profond permet d’exposer pleinement la surface de l’eau et crée l’effet d’une plante évoluant dans son environnement naturel. Pour disposer ne serait-ce qu’une fleur, il faut prendre en compte les rythmes de la saison et les changements constants intervenant dans le monde naturel.

Westward/Alamy Stock Photo

Beaucoup de traditions et festivals japonais sont ancrés dans la nature. Au printemps, nous avons le *hanami* (ou regarder les fleurs) qui donne lieu à des pique-niques sous les cerisiers pendant la brève période de floraison.

Nous connaissons certains de ces arbres aussi bien que des personnes. Il y a le célèbre cerisier pleureur de Tanoue Kannon-doha, dont l'âge est estimé à plusieurs centaines d'années et qui se situe à l'intérieur du temple Tanoue Kannon-doha, sur la route du lac Okukiso, ainsi que le cerisier de Suge no Jyuo-doha, dont les grandes branches enjambent la route menant au village et passent par-dessus le temple. Le Suge no Jyuo-doha est le premier à fleurir

et offre une scène très spectaculaire avec des fleurs roses grimpant vers le ciel.

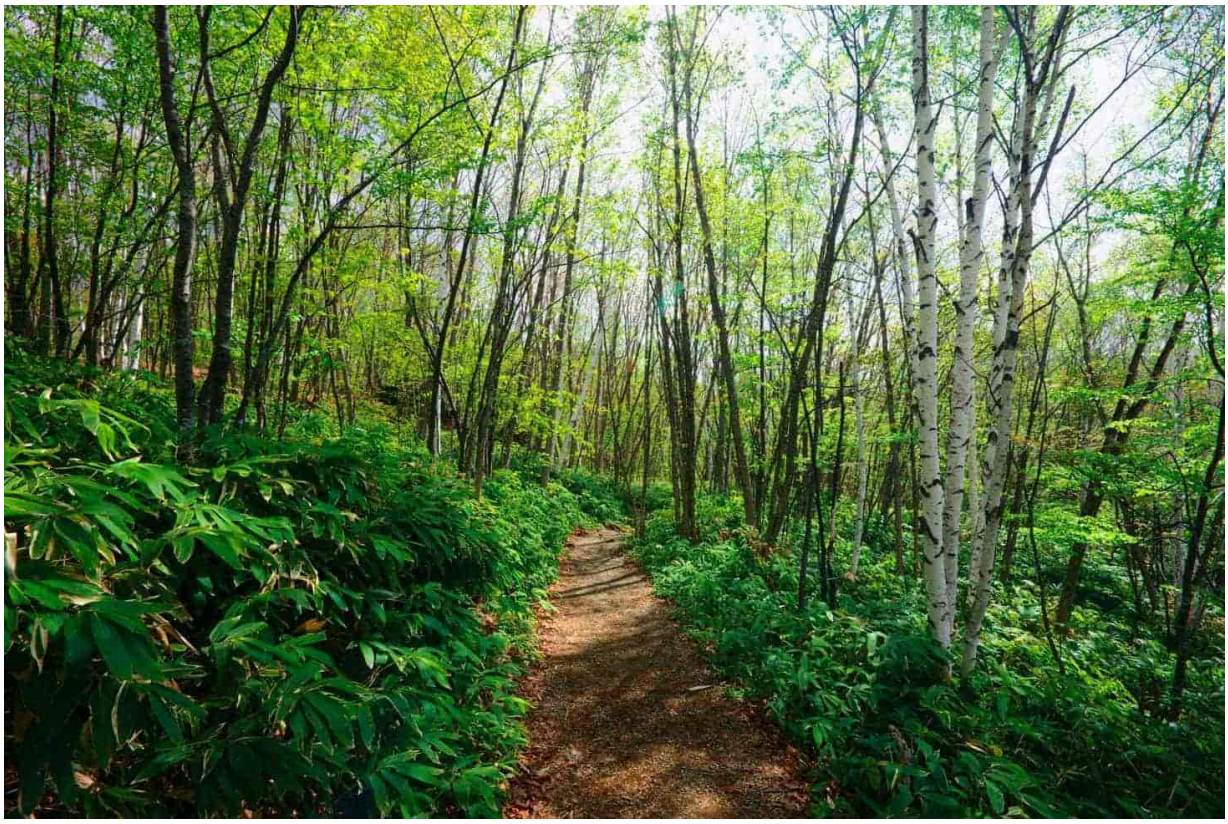


Robertharding/Alamy Stock Photo

En automne, nous avons le *tsukimi* (ou contemplation de la lune), au cours duquel nous nous rassemblons pour honorer la lune d'automne. On dit que ce rituel a débuté au sein de la haute société japonaise, qui récitait des poèmes sous la pleine lune le quinzième jour du huitième mois lunaire, moment où la lune est la plus brillante et la plus belle, et naviguait à bord de bateaux afin de pouvoir admirer son reflet sur l'eau. Les châteaux étaient dotés de tourelles spécialement conçues pour observer la lune. Lors du *tsukimi*, on se réunit traditionnellement avec les amis et la famille en un lieu où l'on

peut voir très clairement la lune. L’endroit choisi est décoré de fleurs d’automne et d’herbe des pampas, qui atteint sa taille maximale à cette période de l’année.

The Washington Post/Getty Images



Aflo Co., Ltd./Alamy Stock Photo

Mais nous n’avons jamais été aussi éloignés d’une fusion avec le monde naturel et séparés de la nature. La ville est le lieu de résidence de 78 % des Japonais aujourd’hui, la plupart d’entre eux vivent à Tokyo, Osaka et Nagoya. Le Japon est numéro un en termes de densité de population et est devenu très connu pour sa vie quotidienne à la promiscuité extrême. Les trottoirs sont saturés de piétons et cyclistes, et il existe partout des règles et procédures pour se frayer un passage sans encombre.

Onze millions de passagers prennent chaque jour le métro de Tokyo, qui est bondé de l’aube à la fin de matinée, puis de nouveau à l’heure de la sortie des bureaux. On appelle cela le *tsukin jigoku*, l’enfer du banlieusard. Des *oshiya*, ou pousseurs, en gants blancs

entassent les passagers dans des rames conçues pour contenir deux fois moins de monde. Les banlieusards sont devenus les maîtres d'une danse, baptisée pirouette de Tokyo, consistant à se glisser habilement dans une rame et se trouver une place debout sans croiser le regard de quiconque. Le banlieusard moyen passe trois ans et demi de sa vie dans le métro, qui n'offre même pas une place suffisante pour lire. Et lorsqu'ils manquent le dernier train pour rentrer chez eux, ils passent la nuit dans un hôtel capsule, là encore entassés comme des sardines, dans une cabine tout juste assez grande pour s'allonger et regarder la télévision. Certains de ces hôtels ont jusqu'à sept cents cabines.

Et outre l'enfer du banlieusard, il existe le phénomène connu sous le nom de *karoshi* ou mort par surmenage au travail. Le ministère de la Santé, du Travail et de l'Aide sociale a publié un livre blanc sur les heures supplémentaires au Japon. Près de 23 % des entreprises ont dit que leurs salariés cumulaient plus de quatre-vingts heures supplémentaires par mois. Sur ces entreprises, 11,9 % ont dit avoir des salariés effectuant plus de cent heures supplémentaires par mois. En 2014, une loi destinée à empêcher le *karoshi* est entrée en vigueur et certaines entreprises obligent désormais les salariés à prendre quelques jours de vacances tous les six mois et éteignent les lumières à 22 heures pour les inciter à rentrer chez eux. Néanmoins, selon des données officielles, environ deux cents personnes meurent chaque année de crises cardiaques, attaques et autres *karoshi*.

Pourquoi le bain de forêt est-il nécessaire ?

Bien entendu, le Japon n’est pas le seul pays où les gens se sont installés en ville. Dans le monde entier, les citadins sont les plus nombreux. Depuis 2000, nous sommes officiellement devenus une espèce urbaine. Selon la Division de la population de l’Organisation des Nations unies, la population urbaine mondiale est passée de 746 millions en 1950 à 3,9 milliards en 2014.

En 2050, 75 % des 9 milliards d’individus qui peupleront la planète selon les projections vivront en ville.

Nous sommes également de plus en plus une espèce d’intérieur. Selon l’Agence américaine de protection de l’environnement, l’Américain moyen passe désormais 39 % de son temps enfermé, dont 6 % en voiture. Cela ne fait qu’une demi-journée passée dehors par semaine. Les Européens ne font guère mieux, passant 90 % de leur temps dans un espace intérieur.

En 2050, 75 % des 9 milliards d’individus qui peupleront la planète selon les projections vivront en ville.

Et que faisons-nous à l'intérieur ? Eh oui, c'est vrai. Nous regardons nos écrans. Des études récentes ont révélé qu'aux États-Unis, les gens passent dix heures et trente-neuf minutes par jour à consommer des médias. Une étude réalisée par le régulateur des communications Ofcom montre que les Britanniques restent en moyenne huit heures et quarante et une minutes les yeux rivés sur leurs appareils électroniques, soit une durée supérieure au temps de sommeil moyen.

Et plus nous passons de temps sur la nouvelle technologie, plus elle risque de nous faire souffrir. En 1984, le mot « technostress » a été inventé pour décrire un comportement néfaste autour de la nouvelle technologie. Le technostress peut surgir de toutes sortes d'utilisations quotidiennes, comme consulter en permanence son téléphone, partager des informations de manière compulsive et avoir le sentiment de devoir être connecté en permanence. Ces symptômes vont de l'anxiété à l'accès de colère, en passant par les maux de tête, la déprime, la fatigue mentale, les raideurs dans le cou, la fatigue oculaire, les insomnies, l'agacement et l'irritabilité.

Roland Nagy/Alamy Stock Photo

Les villes sont des endroits merveilleux. J’adore vivre à Tokyo. Les villes regorgent d’enthousiasme, d’innovation et d’énergie. Mais vivre

en ville est stressant. Et plus nous vivons en ville, plus nous sommes stressés. Plus nous sommes stressés, plus nous tombons malades. Le taux de crises cardiaques, d'attaques et de cancers augmente. Et il en va de même pour les maladies mentales. Les addictions, la solitude, la dépression et les attaques de panique deviennent plus courantes. Et, bien entendu, plus nous sommes stressés, plus cela coûte cher en termes de soins. L'anxiété et la dépression coûtent à l'UE environ 170 milliards d'euros par an et 210 milliards de dollars aux États-Unis.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère que le stress est l'épidémie du XXIe siècle. Et trouver un moyen de gérer le stress (pas seulement pour notre propre santé, mais pour celle de notre entourage, à la maison et au travail) est le défi sanitaire du futur le plus important.

La bonne nouvelle, c'est que même un bref moment passé dans la nature peut influer sur notre santé. Un bain de forêt de deux heures vous aidera à faire une pause technologique et à ralentir le rythme. Cela vous ramènera dans l'instant présent, vous déstressera et vous détendra. Lorsque vous êtes en connexion avec la nature par l'intermédiaire de vos cinq sens, vous commencez à bénéficier du large éventail de bienfaits apportés par le monde naturel. Il existe des données prouvant que le shinrin-yoku permet de :

• Diminuer la pression artérielle et le stress,

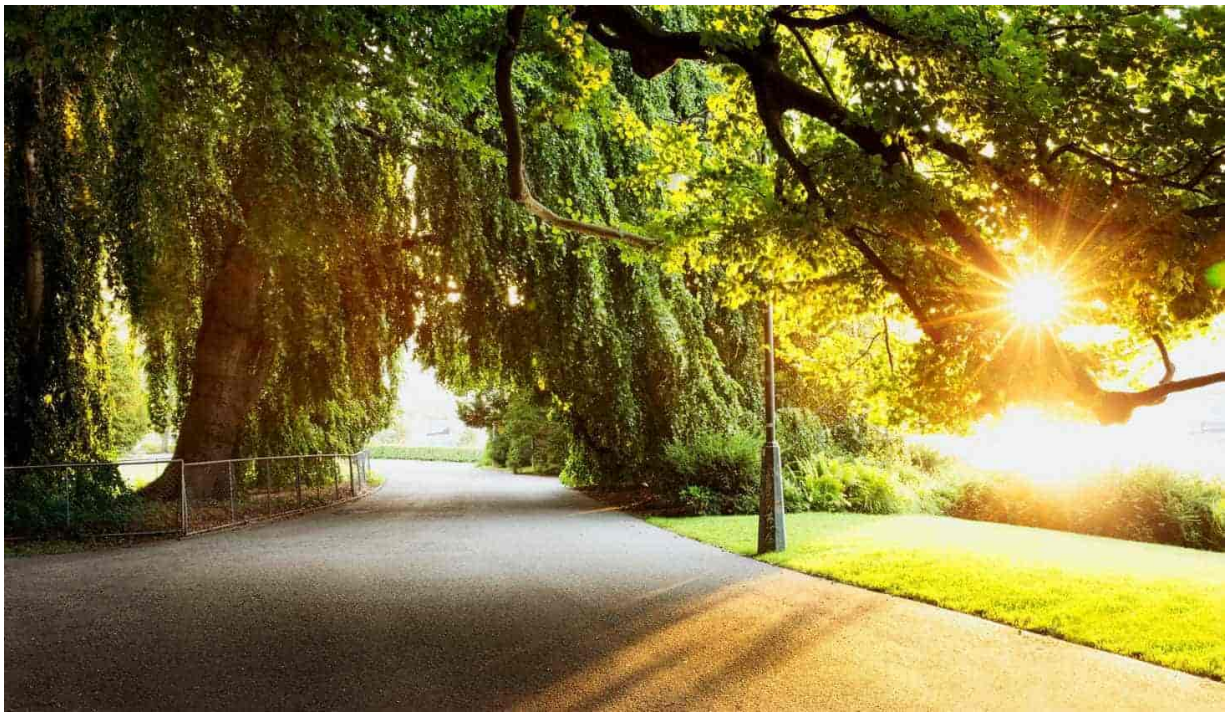
• Améliorer les fonctions cardiovasculaires et le métabolisme,

• Diminuer le taux de glycémie,

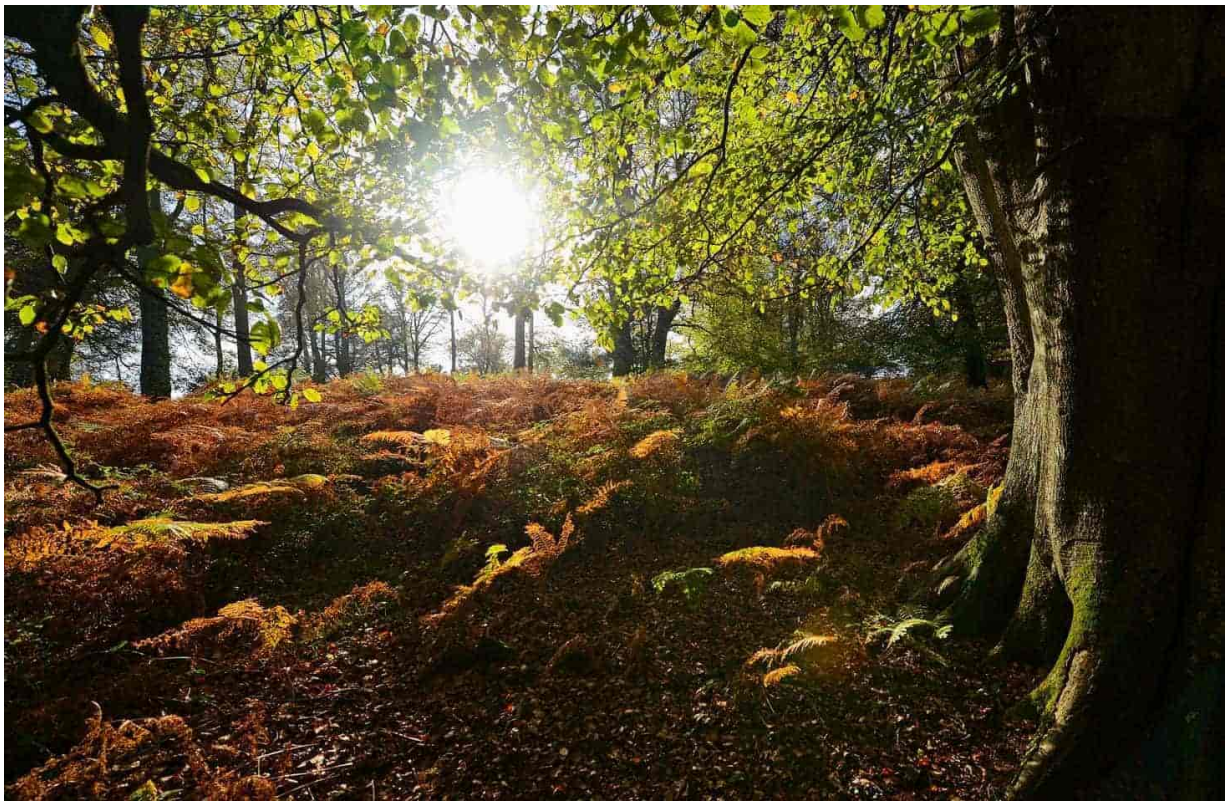
• Améliorer la concentration et la mémoire,

• Faire disparaître la dépression,

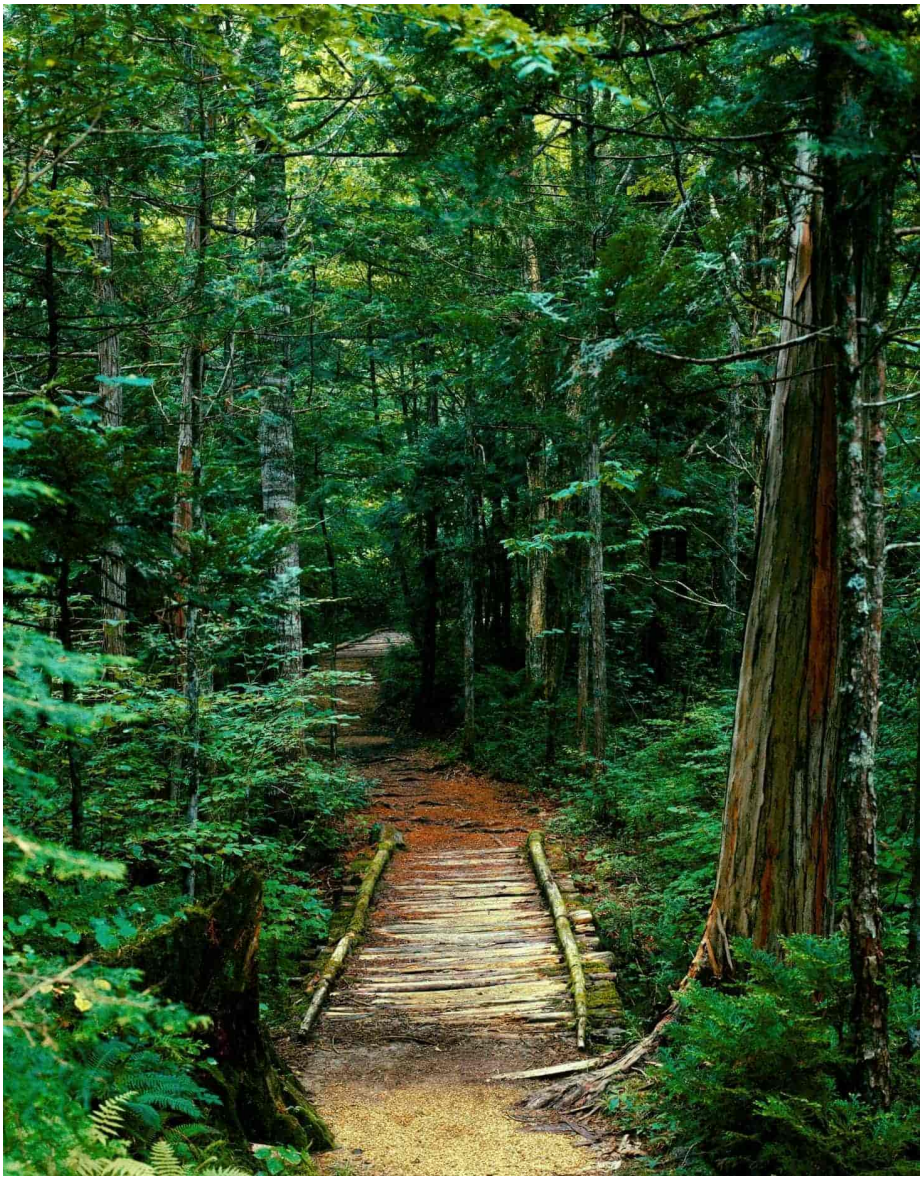
- Abaisser le seuil de la douleur,
- Donner plus d'énergie,
- Renforcer le système immunitaire *via* l'augmentation du nombre de cellules tueuses naturelles (cellules NK),
- Accroître la production de protéines contre le cancer,
- Faciliter la perte de poids.



mikolajn/ Shutterstock



Mike Hewitt/Getty Images



La forêt d’Akasawa a été le premier lieu désigné pour le shinrin-yoku.
Akira Kaede/Getty Images

Comment est-ce devenu le shinrin-yoku ?

Au Japon, un programme sanitaire national en faveur du bain de forêt est entré en vigueur en 1982. La première forêt désignée pour accueillir la pratique du shinrin-yoku a été celle d'Akasawa, dans la préfecture de Nagano, sur l'ancienne route du Nakasendo, également connue sous le nom de chemin des samouraïs. Akasawa est considérée comme l'une des trois plus belles forêts du Japon, avec des rivières d'un vert émeraude alimentées lors de la fonte des neiges par les eaux en provenance du mont Ontake à l'ouest et, à l'est, celles du mont Kiso-komagatake, le sommet le plus élevé des Alpes centrales. Dans la forêt trônent, grandioses, des cyprès du Japon, ou *hinoki*, de trente-cinq mètres de haut. Ce sont de beaux arbres au tronc rouge foncé dont l'écorce se détache et dotés, sur leurs branches gracieuses, d'aiguilles vert foncé.

Le bois des cyprès est d'une jolie couleur dorée et offre un merveilleux parfum de citron et de fumée. La lente croissance des arbres en raison du temps froid fait que le cyprès du Japon est plus robuste que n'importe quel autre bois et, dès le VIIIe siècle, il était utilisé pour la fabrication de statues et de bouddhas, ainsi que pour la construction des châteaux des samouraïs. Pour l'utilisation la plus prestigieuse du bois d'œuvre issu de la forêt d'Akasawa, il faut se

tourner vers le sanctuaire d’Ise, plus important sanctuaire shintoïste du Japon. Chacune de ses soixante-cinq structures est totalement reconstruite tous les vingt ans, symbole d’une rénovation religieuse se servant du bois de dix mille arbres.

Le cyprès du Japon possède des écorces rouge foncé
JTB Media Creation, Inc./Alamy Stock Photo

Le sanctuaire d’Ise est dédié à Amaterasu, déesse japonaise du soleil.
JTB Media Creation, Inc./Alamy Stock Photo

Pendant l’époque d’Edo, les samouraïs au pouvoir protégeaient les arbres qui poussaient dans la vallée de Kiso. Ils n’étaient abattus que pour la construction des maisons et temples des familles influentes. La règle d’une tête pour un arbre a été instituée ; cela signifiait, comme vous l’avez sans doute deviné, que si vous abattiez un arbre, on vous coupait la tête. Les cinq types d’arbres protégés ont été surnommés les Kiso Goshinboku ou cinq arbres sacrés de Kiso. Les voici :

• Cyprès *hinoki* (*Chamaecyparis obtusa*),

• Cyprès *sawara* (*Chamaecyparis pisifera*),

• *Nezuko* ou Thuya du Japon (*Thuja standishii*),

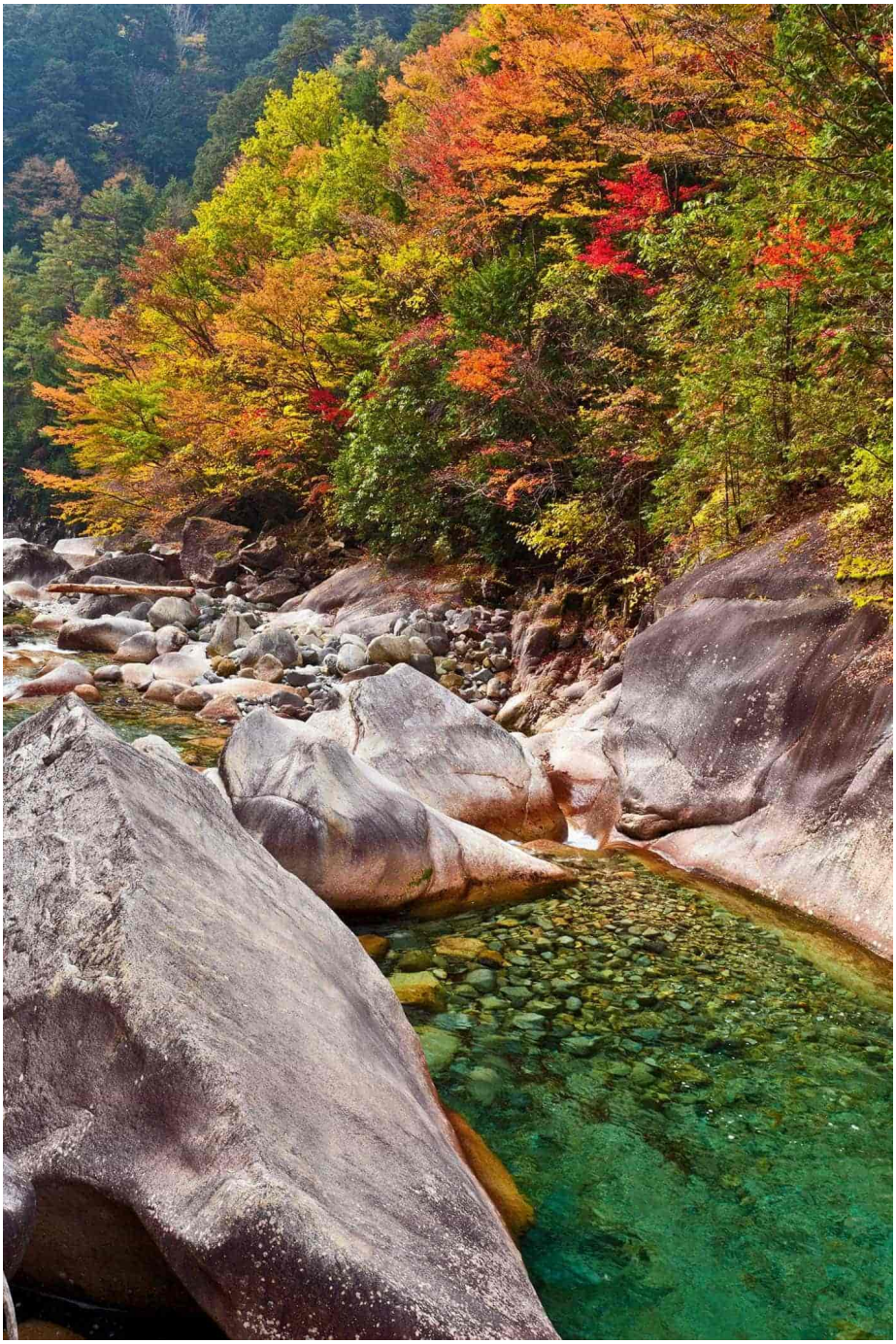
• *Asunaro* ou Thujopsis (*Thujopsis dolabrata*),

• *Koyamaki* ou pin parasol du Japon (*Sciadopitys verticillata*).

La forêt d'Akasawa est liée à l'une des légendes préférées au Japon, l'histoire du Rip Van Winkle[1] japonais, Urashima Tarō. Un jour, un modeste pêcheur, répondant au nom d'Urashima Tarō, se dirigea vers la mer pour aller pêcher. La mer était agitée et il ne pouvait pas sortir, mais il vit trois garçons en train de martyriser une tortue qui s'était échouée sur le rivage. Urashima Tarō sauva l'animal et le remit à l'eau. Un peu plus tard, alors qu'il était en train de pêcher, la tortue s'approcha de lui. Elle lui était si reconnaissante qu'elle proposa à Urashima Tarō de grimper sur son dos pour l'emmener jusqu'au palais sous-marin du dieu de la mer, un dragon. Estimant que c'était une aventure à vivre, Tarō accepta. Mais au bout de quelques jours, son père et sa mère commencèrent à lui manquer et il souhaitait rentrer chez lui. En guise de cadeau d'adieu, la princesse de la mer lui donna un mystérieux coffret, le Tamatebako, et lui dit de ne jamais l'ouvrir.

Quand il rentra chez lui, tout avait changé et sa mère et son père avaient disparu. Urashima Tarō se mit alors à voyager. Il erra dans tout le Japon jusqu'à ce qu'il tombe sur le défilé naturel Nezame-no-toko dans la forêt d'Akasawa, où des eaux d'un vert laiteux coulent au milieu d'énormes blocs de granit. Il décida de rester dans cet endroit. Puis, un jour, il se souvint du coffret et décida de l'ouvrir. Un nuage de fumée violette en sortit et Tarō se transforma en vieil homme aux cheveux blancs. Il pensait n'être resté dans le palais sous-marin que quelques jours, mais il s'était en fait écoulé plusieurs siècles. L'ouverture du coffret avait libéré le temps qui était passé.

« Nezame-no-toko » signifie « lit du réveil », car c’est l’endroit où Urashima Tarō s’est réveillé de son sommeil de trois cents ans.



La rivière qui traverse la vallée d’Atera depuis le mont Ontake est connu pour ses eaux cristallines et magnifiques cascades.
JTB Media Creation, Inc./Alamy Stock Photo

Officiellement, la forêt est connue sous le nom d'Akasawa Shizen Kyuyourin. *Kyū* signifie « repos » ou « pause ». La traduction littérale serait donc « forêt de la relaxation ». En 2001, elle a été sélectionnée parmi les cent forêts les plus parfumées du Japon. Elle bénéficie également de quatre saisons merveilleusement distinctes. Le printemps démarre début avril lorsque les cerisiers commencent à fleurir et que la rivière est alimentée par la fonte des neiges des monts Ontake et Kiso-komagatake. L'été y est chaud, avec une jolie brise fraîche balayant les rochers de la rivière. Le mois d'octobre apporte un vent froid et de jolies couleurs automnales. Lorsque l'hiver arrive, les montagnes sont souvent recouvertes de neige.

La forêt d'Akasawa, lieu de naissance du shinrin-yoku.
Amana Images Inc./Getty Images

La forêt d’Akasawa est connue pour être le lieu de naissance de la médecine de la forêt. Mais, en 1982, il restait encore beaucoup de choses à découvrir sur le pouvoir des arbres et leurs bienfaits sur notre santé et bien-être. De nombreuses expériences et travaux de recherche étaient nécessaires avant de disposer de la preuve scientifique étayant notre intuition. Dans ce livre, je vais vous embarquer dans un périple au cours duquel nous découvrirons non seulement ce que nous avons appris sur les arbres, mais également comment exploiter leur pouvoir. Et nous verrons que, quel que soit l’endroit où se trouvent ces arbres, nous sommes plus heureux et en meilleure santé.

Les huit chemins d’Akasawa

En 2006, la forêt naturelle d’Akasawa a été désignée par l’agence forestière japonaise comme base de sylvothérapie (du latin *silva*, qui signifie « forêt »).

Il existe huit chemins de shinrin-yoku dans cette forêt. Vous pouvez donc choisir un itinéraire adapté à votre forme physique et au temps que vous pouvez y consacrer.

1. ***Chemin Fureai (amitié) – 2,8 kilomètres aller-retour.*** Il s’agit d’un chemin asphalté doté de ponts en bois, par conséquent empruntable par des personnes en fauteuil roulant ou moins stables sur leurs jambes. Le chemin suit la rivière de montagne à contre-courant, avec une légère montée, le retour se faisant dans l’autre sens.

2. ***Circuit Komadori (rouge-gorge) – 2,7 kilomètres.*** Ce chemin passe devant le chantier forestier sacré du sanctuaire d’Ise et une aire de repos en bordure de la rivière de montagne très prisée des adeptes du pique-nique. Vous passerez également devant le cyprès *hinoki* géant et le cyprès *sawara* géant, les deux plus grands arbres de la forêt. Vous pouvez également quitter cet itinéraire pour rejoindre d’autres chemins forestiers.

3. ***Circuit Mukaiyama – 2 kilomètres.*** Ce chemin serpente le long des « racines galopantes » des cyprès et d’innombrables magnolias. À la mi-juin, vous pouvez apprécier le parfum des fleurs naissantes. Vous avez également la possibilité de voir au loin les monts Kiso-komagatake et Norikura.

4. ***Circuit Nakadachi – 2,1 kilomètres.*** Ce chemin grimpe jusqu’au point de vue Nakadachi, vous faisant parcourir la forêt de *hinoki* et passer devant les cyprès *sawara* et *hiba*.

5. ***Circuit Tsumetazawa – 3,3 kilomètres.*** Cet itinéraire s’enfonce plus dans la forêt que tous les autres chemins. Au point le plus élevé, les cyprès *hinoki* figurent parmi les arbres les plus grands de la forêt. Fin avril, des fleurs tapissent le sol de la forêt, vous donnant l’impression d’avoir des étoiles éparpillées à vos pieds.

1. ***Circuit Kami-Akasawa – 2,2 kilomètres.*** Le paysage change énormément sur cet itinéraire qui vous emmène à la fois dans des forêts naturelles et des plantations forestières, vous faisant découvrir de vieux feuillus à feuilles

caduques et les célèbres arbres à feuilles persistantes. Au sommet du parcours, vous profitez d'une belle vue sur le mont Ontake.

2. ***Circuit Keiryu (rivière de montagne) – 1,5 kilomètre.*** Le bruit de l'écoulement de l'eau vous accompagne sur cet itinéraire. Vous sentez dans l'air l'humidité dégagée par la rivière, ainsi qu'une brise rafraîchissante. Il s'agit du chemin le plus court, mais il vous amène jusqu'au pont Himemiya, ce qui vous permet de prolonger la balade si vous souhaitez profiter encore plus de la rivière de montagne.

3. ***Circuit Keiryu (rivière de montagne), itinéraire Himemiya – 3,5 kilomètres aller.*** C'est un joli chemin à emprunter, permettant d'apprécier les différentes saisons. Les rhododendrons en fleurs sur les berges de la rivière au printemps et les feuilles orange à l'automne ressortent magnifiquement en contraste avec le vert émeraude de la rivière.

Outre les chemins, il y a un centre thérapeutique doté d'une salle consultation pour la médecine de la forêt. Akasawa est non seulement le lieu de naissance de la médecine de la forêt, mais également le premier site avec du personnel médical. De mai à octobre, tous les jeudis, vous pouvez bénéficier d'une consultation au milieu des arbres. Depuis 2007, l'hôpital de Kiso propose des bilans de sylvothérapie : on vous fait un bilan à l'hôpital, puis, sur les conseils du médecin, vous faites un shinrin-yoku. Chaque année, cent mille personnes se rendent dans cette forêt.

1. Personnage éponyme d'une nouvelle de l'écrivain américain Washington Irving. Van Winkle part un jour dans la forêt, puis s'endort au pied d'un arbre et se réveille vingt ans plus tard. (NdT)

1.

D’un sentiment à une science

Les forêts sont une ressource étonnante. Elles nous donnent tout ce qu’il faut pour exister. Elles produisent de l’oxygène, purifient l’air que nous respirons, ainsi que l’eau que nous consommons. Elles stoppent les fleuves et rivières qui sortent de leur lit, ainsi que l’érosion des montagnes et collines. Elles nous apportent de la nourriture, des vêtements et un abri, ainsi que le matériau nécessaire à la fabrication de meubles et d’outils. En dehors de cela, les forêts nous ont toujours aidés à panser nos blessures et à soigner nos maladies. Et, depuis des temps immémoriaux, elles apaisent nos inquiétudes, soulagent nos esprits tourmentés, nous rendent la santé et nous revigorent. Mais jusque récemment, il existait peu de preuves scientifiques pour étayer ce que nous savons depuis toujours en notre for intérieur sur le pouvoir de guérison de la forêt.

Quand des personnes se sont mises au shinrin-yoku au début des années 1980, cette pratique n’était basée que sur du bon sens et l’intuition que la fréquentation des jolies forêts vertes japonaises nous ferait du bien. Le terme a été inventé en 1982 par le ministre

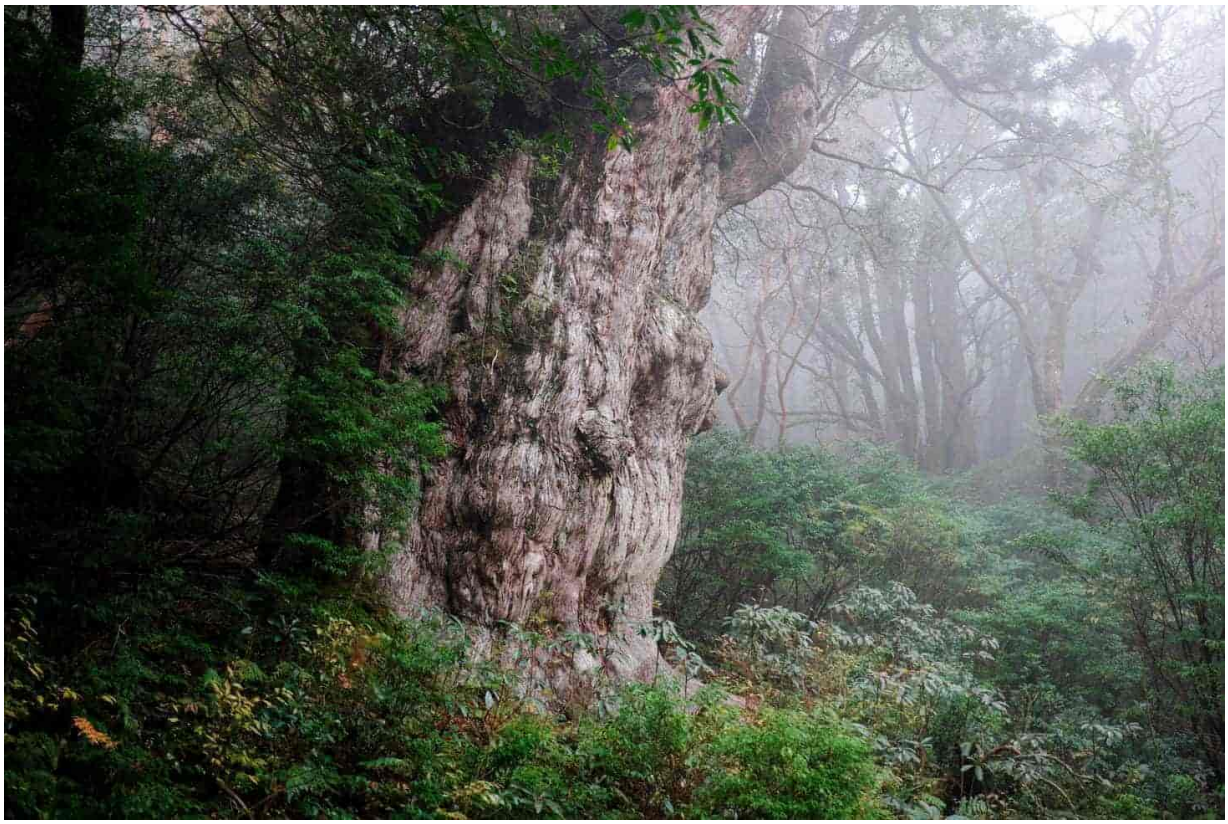
de l’Agriculture, de la Sylviculture et de la Pêche, Tomohide Akiyama, qui a déclaré que le peuple japonais avait besoin de retrouver le bien-être grâce à la nature. Le concept a également fait partie d’une campagne de protection des forêts. Si l’on incitait les gens à aller en forêt pour prendre soin de leur santé, ils seraient plus enclins à les protéger et à s’en occuper.

joesayhello/ Shutterstock

L’île de Yakushima, où se trouvent certaines des forêts japonaises les plus préservées. slyellow/ Shutterstock

En 1990, un groupe de recherche préliminaire s’est rendu à Yakushima, petite île ronde de vingt-sept kilomètres de diamètre située au sud du Japon. Sur l’île de Yakushima figurent certaines des forêts japonaises les plus préservées, aussi bien subtropicales qu’alpines, avec des cascades et des sources chaudes. Des milliers d’espèces de plantes et des centaines de types de mousses sont responsables de ce vert lumineux arboré par la forêt. C’est sur cette île que règne l’un des climats les plus humides au monde. On dit qu’il y pleut trente-cinq jours par mois ! Les cerfs, les biches et les singes se promènent librement et, avec sa jungle ruisselante de *sugi*

recouverts de mousse – *yagusuki* –, la forêt affiche une beauté mystérieuse détachée du monde. Elle avait peut-être cette apparence au commencement des temps.



Le cèdre Jomon, recouvert de mousse, est le plus gros des arbres *sugi* de yakushima. Wada/Shutterstock

Qu’est-ce que cela fait de marcher sur l’île de Yakushima ? Qu’ont ressenti ces personnes en s’adonnant au shinrin-yoku à cet endroit ?

En fait, je connaissais déjà la réponse à cette question à travers mon expérience personnelle. En 1988, quand j’étais étudiant, j’ai campé pendant une semaine avec des amis dans cette mystérieuse forêt verte et lumineuse. J’y suis allé à l’occasion de la Golden Week, une

série de quatre jours fériés au Japon. Elle comprend la journée verte, qui tombe le 29 avril, au cours de laquelle les gens entrent en communion avec la nature et la remercient de sa bonté et de sa beauté. Bien entendu, je n'en ai pas eu conscience sur le coup, mais cela semble maintenant très approprié ! C'est durant mon séjour sur Yakushima pendant la Golden Week que j'ai été convaincu du caractère absolument essentiel du bain de forêt pour la santé. Ce séjour fascinant et inspirant devait grandement influencer l'orientation de mon existence et de mes futures recherches.

Ce voyage de recherche préliminaire effectué en 1990 tenait plus de l'investigation pleine de suppositions que de l'enquête scientifique. Filmé par la télévision japonaise, il montrait que le fait de marcher dans la forêt améliorait l'humeur et donnait de l'énergie. Nous étions encore loin du compte, mais au moins nous progressions dans la compréhension du sentiment de bien-être et des bénéfices pour la santé procurés par la forêt.

Ce n'est qu'en 2004 qu'a démarré une étude scientifique sérieuse sur le lien entre les forêts et la santé. Avec le concours de divers organismes universitaires et agences publiques japonais – et encore sous le coup de l'inspiration ressentie lors de mes expériences sur Yakushima –, j'ai contribué à la création du groupe d'étude de sylvothérapie, dans le but de découvrir pourquoi les arbres nous font nous sentir bien mieux. L'année suivante, je suis parti pour la ville d'Iiyama, dans le nord-ouest du Japon, en compagnie de douze hommes d'affaires quinquagénaires en excellente santé, pour un séjour scientifique de trois jours, constitué de bains de forêt.

Les forêts d'Iiyama figurent parmi les plus belles et les mieux préservées du Japon. Avec les hêtres géants du mont Nahekura et

les eaux, issues de la fonte des neiges, du Chikumagawa (également connu sous le nom de Shinanogawa), plus long fleuve du pays, le paysage est typiquement japonais. C'est le décor romantique de chansons populaires traditionnelles telles que *Oborozukiyo* (« nuit de lune »), qui décrit une jolie nuit printanière à la campagne, et *Furusato*. *Furusato* signifie « ancienne maison » ou « ville natale ». Le compositeur de cette chanson a grandi à Nagano, près des forêts d'Iiyama. Dans ce morceau, il se languit des montagnes et champs parmi lesquels se trouvait la maison de son enfance. L'endroit idéal pour une première mondiale en matière de bain de forêt !

C'est à Iiyama que nous avons prouvé scientifiquement que le bain de forêt peut :

• Renforcer le système immunitaire.

• Donner de l'énergie.

• Diminuer l'anxiété, la dépression et la colère.

• Réduire le stress et favoriser un état de détente.

Mesurer le stress

Le système nerveux est constitué du système sympathique (la partie « combat ou fuite ») et du système parasympathique (la partie « repos et récupération »). Admettons que vous marchiez dans la rue et qu'un tigre à dents de sabre bondisse vers vous : le système de combat ou de fuite va se mettre en branle. Votre cœur va battre plus vite, votre pression artérielle va augmenter et votre digestion ralentir.

Lorsque vous vous détendez, en prenant un bain de forêt, par exemple, c'est l'inverse qui se produit. Votre pression artérielle diminue, votre fréquence cardiaque ralentit et la digestion peut s'accélérer. Outre l'augmentation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque, le stress provoque un déséquilibre des deux parties du système nerveux. Il renforce la partie combat ou fuite et annihile la partie repos et récupération, ce qui signifie que nous sommes en état de vigilance maximale.

Nous connaissons tous les sensations que provoque ce déséquilibre – et elles ne sont pas agréables ! C'est ce que je ressens quand j'ai été de garde de nuit à l'hôpital, que je fais des travaux dans mon appartement ou que je dois travailler le dimanche et que je n'ai donc pas le temps de m'octroyer un bain de forêt.

Un autre bon moyen de déterminer le caractère stressant de quelque chose consiste à mesurer le taux de cortisol. Le cortisol est une « hormone de stress » : nous la produisons lorsque nous sommes anxieux ou stressés. Comme la fréquence cardiaque, le taux de cortisol se régule généralement tout seul. Des hormones de stress sont libérées pour nous aider à gérer une menace ou un événement stressant – peut-être de nouveau ce tigre à dents de sabre ou simplement les aboiements très sonores du chien du voisin. Une fois l'événement source de stress terminé, les taux d'hormone redeviennent normaux, votre cœur ne bat plus rapidement et vous êtes de nouveau détendu.

Si vous vous êtes rendu au travail aujourd'hui, vous avez été stressé – il a fallu progresser dans les embouteillages, emprunter un train bondé, attendre sous la pluie un bus qui n'arrive pas. Et votre corps a en conséquence produit du cortisol. Le problème de nos vies urbaines trépidantes, c'est que les événements stressants ne cessent de se multiplier. Il y a les e-mails auxquels il faut répondre, les collègues exigeant votre attention, une date limite qui approche, les courses à faire, les factures à régler. Et notre taux de cortisol demeure en permanence légèrement élevé.

La production permanente de cortisol peut perturber tous les processus de notre organisme. Et les personnes qui affichent de manière chronique un taux de cortisol élevé courent plus le risque de souffrir de nombreux problèmes de santé.

La **bonne nouvelle**, c'est que nos études ont prouvé que les bains de forêt :

- Diminuent la pression artérielle et la variabilité de la fréquence cardiaque.
- Diminuent le taux de cortisol et d'adrénaline, les hormones de stress.
- Mettent en veilleuse le système nerveux sympathique (ou partie « combat ou fuite »).
- Activent le système nerveux parasympathique (ou partie « repos et récupération »).

Sur la base des résultats de cette étude sur les bains de forêt, Iiyama est devenue, en avril 2006, le premier endroit au Japon à se voir décerner une certification en sylvothérapie. Le pouvoir de « guérison naturelle » des forêts d'Iiyama a été scientifiquement démontré. Il existe aujourd'hui soixante-deux sites de sylvothérapie au Japon. Et il a été prouvé que tous avaient des vertus particulières sur le plan de la santé. Désormais, entre 2,5 et 5 millions de personnes empruntent les chemins forestiers chaque année. Le shinrin-yoku est devenu une activité classique, un moyen pour les Japonais de gérer leur stress et de prendre soin de leur santé.

Désormais, entre 2,5 et 5 millions de personnes empruntent les chemins forestiers chaque année.

Nous avons à ce jour mené de nombreuses études et recueilli, auprès de centaines de personnes, une énorme quantité de données sur l'effecacité des bains de forêt pour divers aspects de la santé. Voici quelques-unes de nos conclusions.

Les bains de forêt peuvent vous aider à dormir

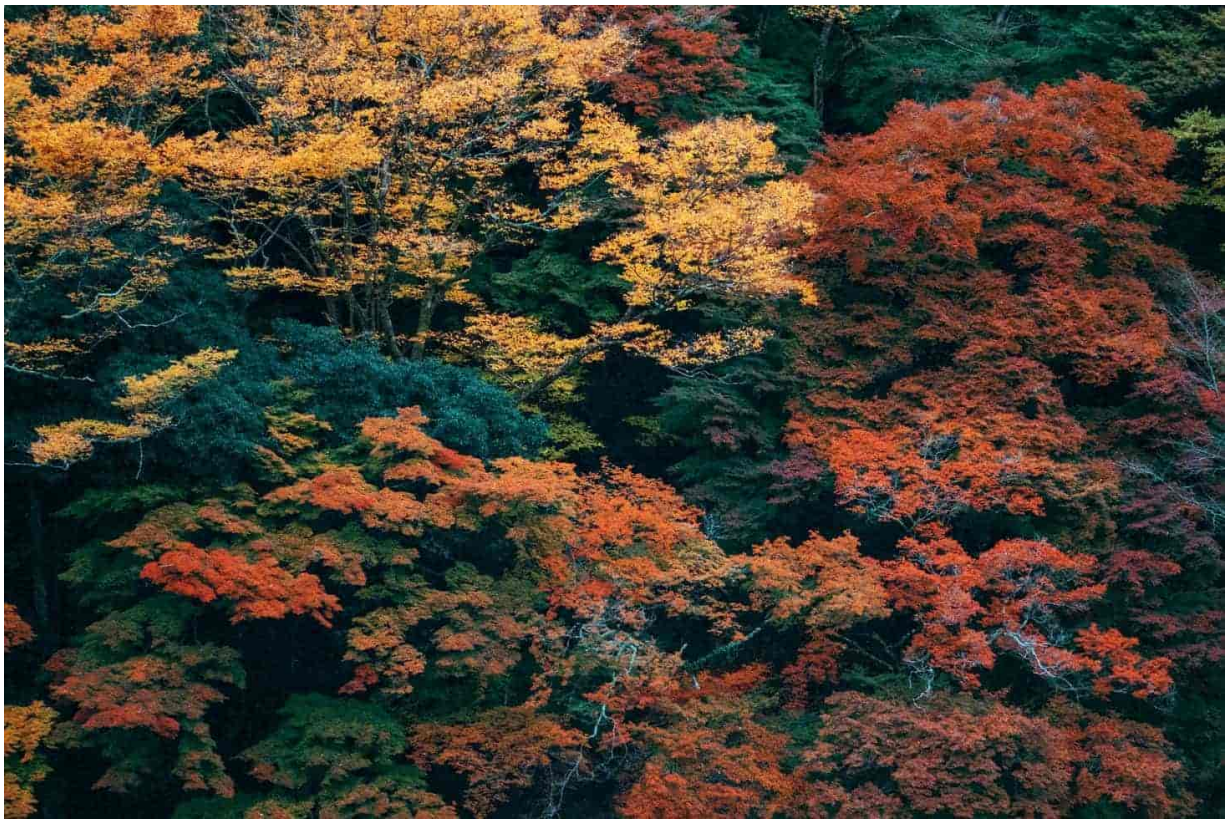
Ne pas parvenir à dormir est un effet secondaire bien connu du stress. Vous ne serez pas surpris d'apprendre qu'au Japon, entre 30 et 40 % des hommes adultes disent ne pas réussir à dormir à cause du stress, et 40 % révèlent dormir moins de six heures par nuit. Généralement, les médecins recommandent huit heures de sommeil. Un sommeil de qualité et adapté est vital pour notre santé et bien-être. Cela aide notre cerveau à fonctionner correctement, favorise un bon équilibre hormonal et c'est essentiel pour le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Un déficit de sommeil peut provoquer de nombreux problèmes de santé, tels qu'un risque accru de maladies cardiovasculaires, de maladies rénales, d'hypertension, de diabète et d'attaque.

Souhaitant savoir si le shinrin-yoku pouvait améliorer le sommeil, je suis retourné à Iiyama avec douze autres hommes quinquagénaires employés de bureau de Tokyo.

Les participants effectuaient deux heures de marche le matin et l'après-midi dans différentes forêts. Ils parcouraient environ 2,5 kilomètres en deux heures – soit à peu près la même distance que lors d'une journée de travail classique. J'ai mesuré leur sommeil à l'aide d'un polygraphe et d'un accéléromètre (compteur qui se

porte au poignet comme une montre et qui répertorie le nombre de mouvements physiques effectués) avant, pendant et après le stage. Moins de quarante mouvements du corps par minute indique que la personne est endormie.

Avant le stage de bains de forêt, ces hommes présentaient une durée de sommeil moyenne de 383 minutes. Les nuits au cours du stage, la durée est passée à 452 minutes. Et la nuit ayant suivi le stage, ils ont dormi en moyenne pendant 410 minutes. Autrement dit, on a enregistré une augmentation significative du temps de sommeil pendant le stage de bains de forêt, ce qui prouve que vous dormez mieux lorsque vous passez du temps en forêt, même si vous n’augmentez pas de manière considérable la quantité d’activité physique.



Sam Salek/EyeEm/Getty Images

Une autre étude s’est penchée sur l’amélioration du sommeil, grâce aux bains de forêt, d’un groupe de personnes en proie à différentes sortes de troubles, allant de l’insomnie aux difficultés à se lever tôt le matin, en passant par des difficultés à s’endormir et des réveils multiples pendant la nuit. Le groupe a marché pendant deux heures dans la forêt de Ryukoku, dans la partie occidentale de l’île de Honshu. Le sommeil a été mesuré la nuit précédente et la nuit suivante. On a comparé les deux nuits et également fait des comparatifs entre les personnes marchant le matin et celles marchant l’après-midi.

Voici quelques-unes des conclusions :

- Le temps de sommeil moyen des participants après une marche en forêt de deux heures a augmenté de 15 % (soit 54 minutes).
- Les participants étaient considérablement moins anxieux après une marche en forêt de deux heures.
- La qualité du sommeil était meilleure après un bain de forêt.
- Les marches de l’après-midi amélioraient plus la qualité du sommeil que celles du matin.

Les bains de forêt peuvent améliorer votre humeur

Le lien direct entre un stress élevé et la colère et l'irritabilité n'est un secret pour personne. Nos vies modernes sont épuisantes. Nous sommes sollicités de toutes parts. Je me demande donc comment vous démarrez la journée si vous n'avez pas eu votre compte de sommeil. Dans votre cuisine, debout, à côté du plan de travail, une tasse de café à la main ? En train de courir pour attraper votre train ou déposer les enfants à l'école ? Avez-vous mille choses à faire dès que vous arrivez au bureau, des tâches que vous auriez dû exécuter la veille ? Comment vous sentez-vous dans ces conditions ? Heureux et détendu, plein d'énergie et de joie de vivre ? Non, je ne pense pas.

Vous ne serez probablement pas surpris d'apprendre que les bains de forêt peuvent également vous aider dans ce domaine. L'un des moyens de mesurer l'effet des bains de forêt sur l'humeur est de répondre au questionnaire POMS (*Profile of Mood States* – profil d'humeur). On soumet aux participants une liste de soixante-cinq émotions et ils doivent indiquer s'ils les éprouvent actuellement en choisissant parmi six options, de « Pas du tout » à « Énormément ». Ce questionnaire est soumis deux fois : avant et après un stage de bains de forêt.

Voici certaines émotions figurant dans le questionnaire :

- Confusion
- Tristesse
- Terreur
- Culpabilité
- Vigueur
- Épuisement

ullstein bild/Getty Images

Dans le cadre de mes études recourant au questionnaire POMS, j’ai emmené deux groupes d’hommes et de femmes en stage de bains de forêt pendant trois jours et deux nuits. J’ai également emmené deux groupes d’hommes et de femmes marcher pendant deux heures dans la forêt. Et, pour m’assurer que les effets ressentis

n’étaient pas simplement dus à l’exercice physique, je les ai également emmenés marcher pendant deux heures dans des quartiers de Tokyo où il n’y a aucun arbre. Les résultats ont montré ceci :

- Le fait de marcher n’importe où (en ville ou en forêt) diminue certes l’anxiété, la dépression, la colère et la confusion, mais **SEULE la marche en forêt présente un effet bénéfique en termes de vigueur ou de fatigue**.
- Une séance de deux heures en forêt produisait les mêmes résultats au POMS que des sorties plus longues. La bonne nouvelle, c’est donc que **vous n’avez pas besoin de passer beaucoup de temps en forêt**. Deux heures suffisent.
- Les bains de forêt semblent influer plus sur l’humeur des femmes que sur celle des hommes.

Le parc mémorial Showa, situé dans le quartier de Tachikawa à Tokyo.
Chris Winsor/Getty Images

Ce sont bien entendu des résultats subjectifs, mais qui sont confortés par des données objectives. Le taux d'hormones de stress mesurable chez les femmes chutait après un bain de forêt, ce qui confirme l'amélioration de l'humeur consignée dans les questionnaires POMS.

À la fin de l'ouvrage, vous trouverez un questionnaire POMS que vous pourrez renseigner lors de vos bains de forêt afin de constater les effets bénéfiques de la marche sur vous.

Tous les lundis, quand j'emmène mes étudiants faire du shinrin-yoku dans les parcs de Tokyo, je leur fais remplir le questionnaire POMS avant de partir, puis à notre retour, afin qu'ils puissent évaluer l'amélioration de leur humeur et constater les bienfaits marquants des bains de forêt.

L’histoire de Lisa

En troisième année de médecine, j’avais droit à un bain de forêt tous les lundis, dans le cadre de mes études. J’avais déjà entendu parler du shinrin-yoku, mais j’ignorais que cette discipline pouvait être étudiée scientifiquement. J’ai grandi en ville et passé très peu de temps dans la nature. Mais après avoir participé à des travaux de recherche sur le shinrin-yoku, j’ai commencé à avoir besoin de me retrouver dans la nature pour me détendre. Et aujourd’hui, je m’octroie toujours un bain de forêt après avoir étudié intensivement. Je ressens les saisons en observant la couleur des feuilles et des fleurs.

Avant de pratiquer le shinrin-yoku, je ne croyais pas vraiment que les bains de forêt pouvaient me faire du bien. J’ai découvert avec beaucoup de surprise son efficacité. Après un bain de forêt, je me sens fatiguée, mais en même temps bien et détendue. Les sensations durent toute la soirée. Je fais de la danse classique et je prends des leçons depuis l’âge de trois ans. Cette activité m’aide donc à gérer le stress. Mais lorsque je n’ai pas le temps d’aller à la danse, le shinrin-yoku m’apporte beaucoup.

John S Lander/Getty Images

Le jardin national Shinjuku Gyoen, situé en plein cœur de la capitale.
Olaf Protze/Getty Images

L’histoire de Yuya

Mon parc préféré pour pratiquer le shinrin-yoku est le Shinjuku Gyoen. Il est situé en plein centre de Tokyo et a été conçu pour que les gens puissent apprécier toute la beauté des paysages japonais.

J’aime les bains de forêt. Je me rends souvent seul dans un parc et cela me revigore toujours. En termes de libération du stress, les bains de forêt reviennent à faire du sport. Au départ, j’avais du mal à croire à leurs bienfaits, mais j’ai désormais pu le constater par moi-même. Je sais tout ce qu’ils peuvent apporter. Il existe en outre une preuve statistique de leur efficacité !

Les bains de forêt renforcent le système immunitaire

Les bains de forêt peuvent donc vous aider à dormir, améliorer votre humeur, vous rendre moins agressif et hostile et, d'une manière générale, moins bougon. Ils abaissent votre fréquence cardiaque et votre pression artérielle et améliorent vos fonctions cardiovasculaires et votre métabolisme. Et surtout, ils permettent de renforcer votre système immunitaire.

Il est bien connu que le système immunitaire joue un rôle important dans la création de défenses contre les bactéries, virus et tumeurs. Il est également de notoriété publique que le stress inhibe les fonctions immunitaires. Si votre système immunitaire est affaibli, vous êtes plus susceptible de tomber malade ; les gens stressés sont souvent malades.

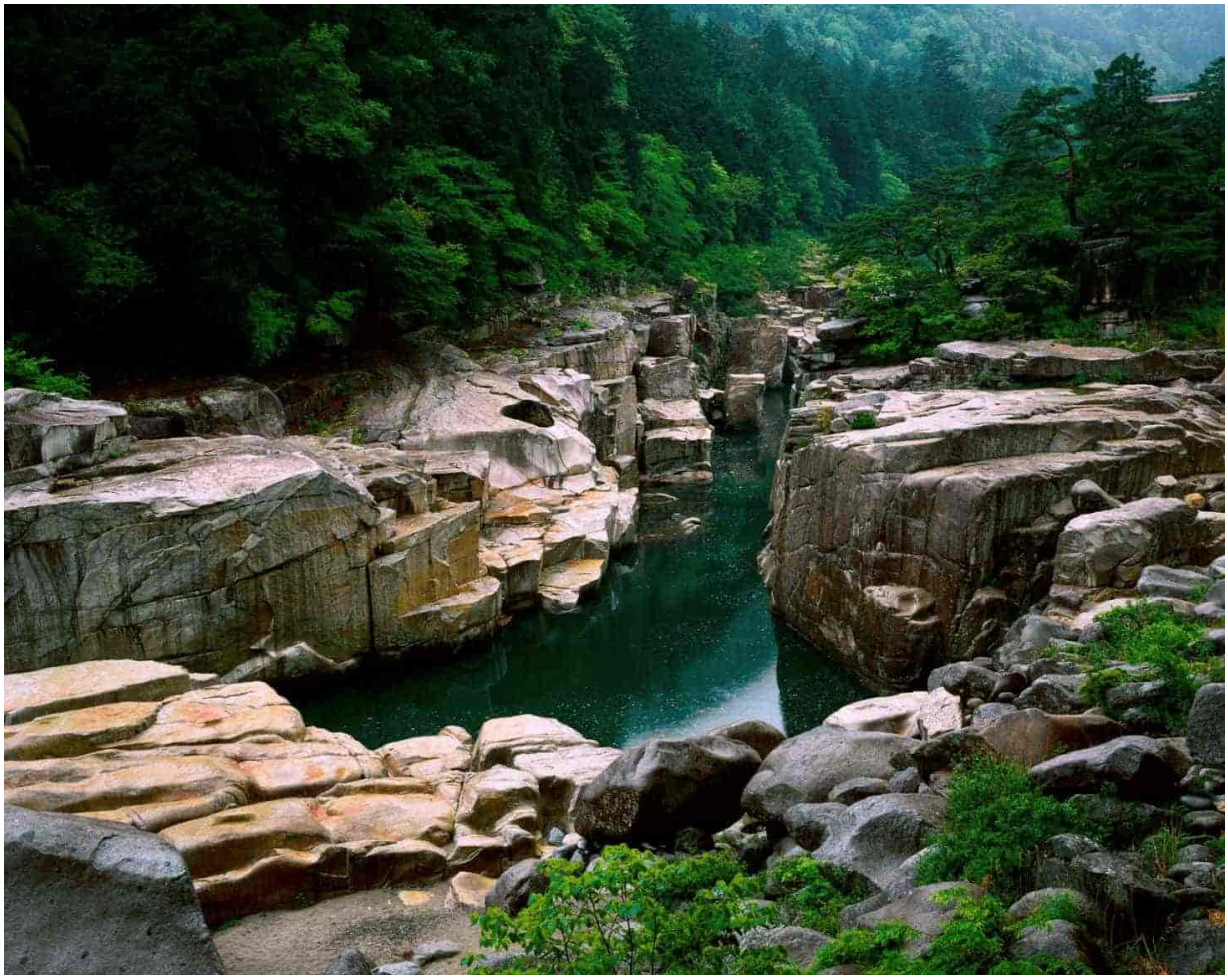
L'une des manières de tester l'état du système immunitaire est de se pencher sur l'activité des cellules tueuses naturelles (cellules NK). Il s'agit d'un type de lymphocyte qui doit son nom à sa capacité à attaquer et éliminer les cellules indésirables, par exemple celles infectées par un virus ou les cellules cancéreuses. Elles y parviennent avec le concours de protéines anticancer : perforine, granulysine et granzyme. Ces protéines font des trous dans la membrane des cellules, entraînant la mort de la cellule ciblée. Les

personnes dont les cellules tueuses naturelles sont très actives contractent moins de maladies telles que le cancer.

Dans la première étude portant sur les bains de forêt que j'ai menée à Iiyama, j'ai découvert qu'au bout de trois jours et deux nuits passés dans la forêt :

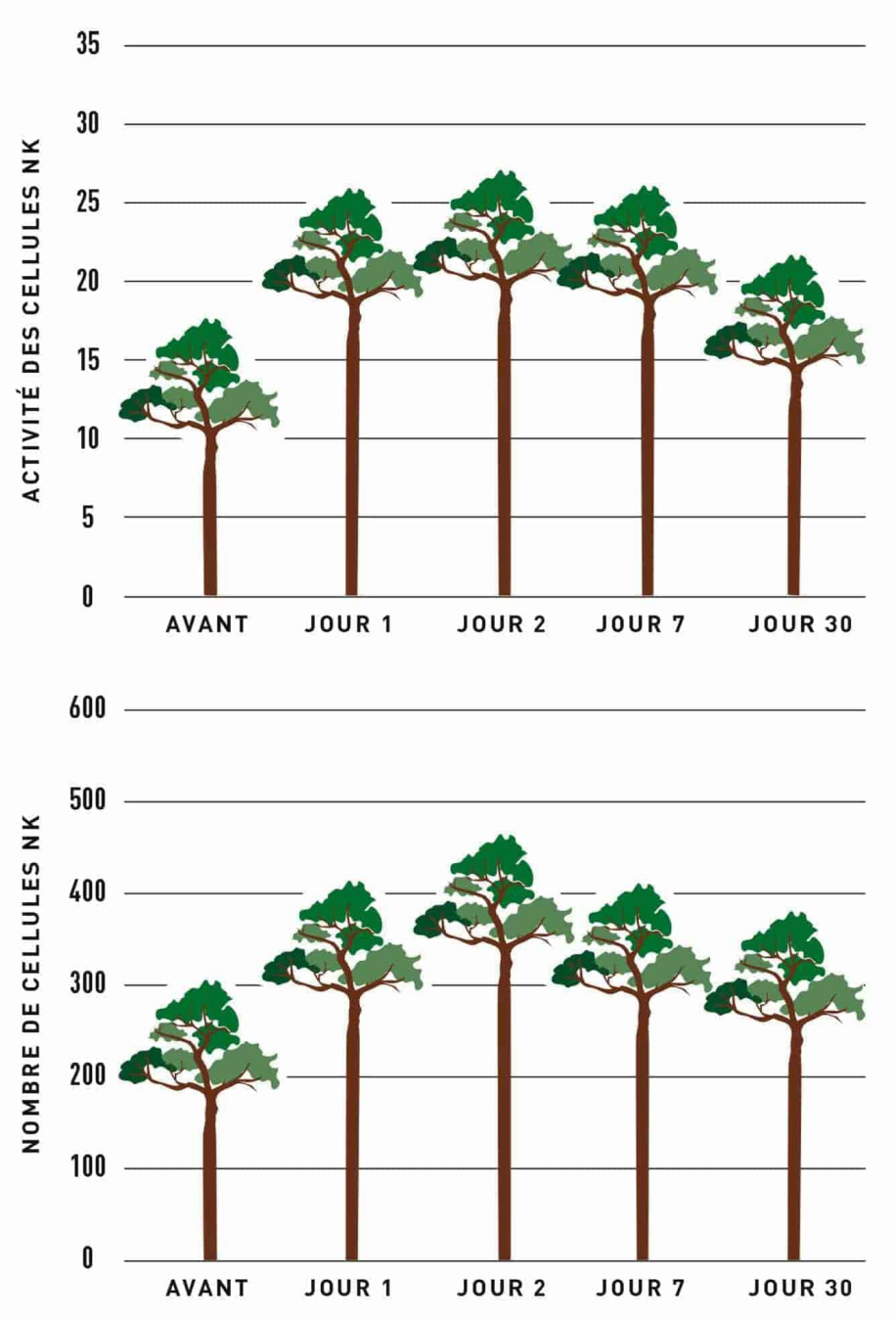
- L'activité des cellules tueuses naturelles est passée de 17,3 % à 26,5 %, soit une augmentation de 52,6%.
- Le nombre de cellules tueuses naturelles est passé de 440 à 661, soit une augmentation de 50 %.
- La présence de la protéine anticancer granulysine avait augmenté de 48 %, la granzyme A de 39 %, la granzyme B de 33 % et la perforine de 28 %.

Je souhaitais également savoir de combien augmenterait la durée d'activité des cellules tueuses naturelles. L'année suivante, j'ai donc effectué un autre stage de recherche en bains de forêt de trois jours et deux nuits autour de la ville d'Agematsu, dans la préfecture de Nagano, lieu de naissance du shinrin-yoku. Cette région regorge d'*hinoki* et offre certaines des forêts les plus jolies et parfumées du Japon. Il n'y a presque aucun moustique dans ces forêts grâce au parfum de ces cyprès du Japon. Vous ne me croyez peut-être pas, mais c'est pourtant vrai !



La rivière Kiso s’écoule dans la ville d’Agematsu.
JTB Media Creation, Inc./Alamy Stock Photo

J’ai réalisé des mesures lors d’une journée de travail normale avant le stage et de nouveau sept jours, puis trente jours après le retour. Les résultats ont montré que l’activité et le nombre de cellules tueuses naturelles étaient significativement plus élevés après les bains de forêt et que cet effet ne durait pas uniquement sept jours, mais jusqu’à trente jours.



Des bains de forêt une fois par mois suffisent à maintenir une grande activité des cellules tueuses naturelles.

Ces études laissaient entendre que les forêts pourraient avoir des effets anticancer grâce à l'accroissement de l'activité des cellules tueuses naturelles. Si vous parvenez à augmenter l'activité de vos cellules NK rien qu'en marchant dans la nature, quel effet cela produirait-il de vivre en permanence à proximité d'arbres ? À quel point les effets anticancer seraient-ils extraordinaires si vous viviez dans un endroit entouré de nature ?

Je me suis donc mis à observer la relation entre la répartition des forêts au Japon et le taux de mortalité en lien avec différents types de cancers, et j'ai découvert que les personnes vivant dans des endroits avares en arbres présentaient non seulement des niveaux de stress sensiblement plus élevés, mais également que le taux de mortalité les concernant était plus important que pour les habitants des zones très boisées.

Le pouvoir des arbres

Pourquoi les arbres produisent-ils cet effet ? Quel est le phénomène exact ?

Je savais que nos cinq sens jouaient un rôle crucial dans les effets apaisants des bains de forêt – les images, les sons, les goûts et le toucher de la forêt ont tous un impact puissant sur notre bien-être. Mais l'odorat était peut-être le plus influent de tous. Se pouvait-il que les substances aromathérapeutiques naturelles respirées dans la forêt (les phytoncides, substances chimiques des plantes) soient responsables de l'énorme renforcement du système immunitaire ?

On a mis beaucoup de temps à découvrir la réponse à cette question. Mais je vais d'abord vous expliquer ce qu'est un phytoncide.

Outre une grande concentration en oxygène, l'air de la forêt regorge de phytoncides. Les phytoncides sont les huiles naturelles figurant dans une plante et font partie du système de défense des arbres. Les arbres libèrent des phytoncides pour se protéger des bactéries, insectes et champignons. En grec, *phyton* signifie « plante », et en latin le suffixe *cide*, « tuer ». Les phytoncides font également partie du mode de communication entre les arbres : la façon dont les arbres se parlent. La concentration de phytoncides dans l'air dépend

de la température et d’autres changements se produisant tout au long de l’année. Plus l’air est chaud, plus il y a de phytoncides dans l’air. La concentration en phytoncides est la plus élevée aux alentours de 30 degrés Celsius.

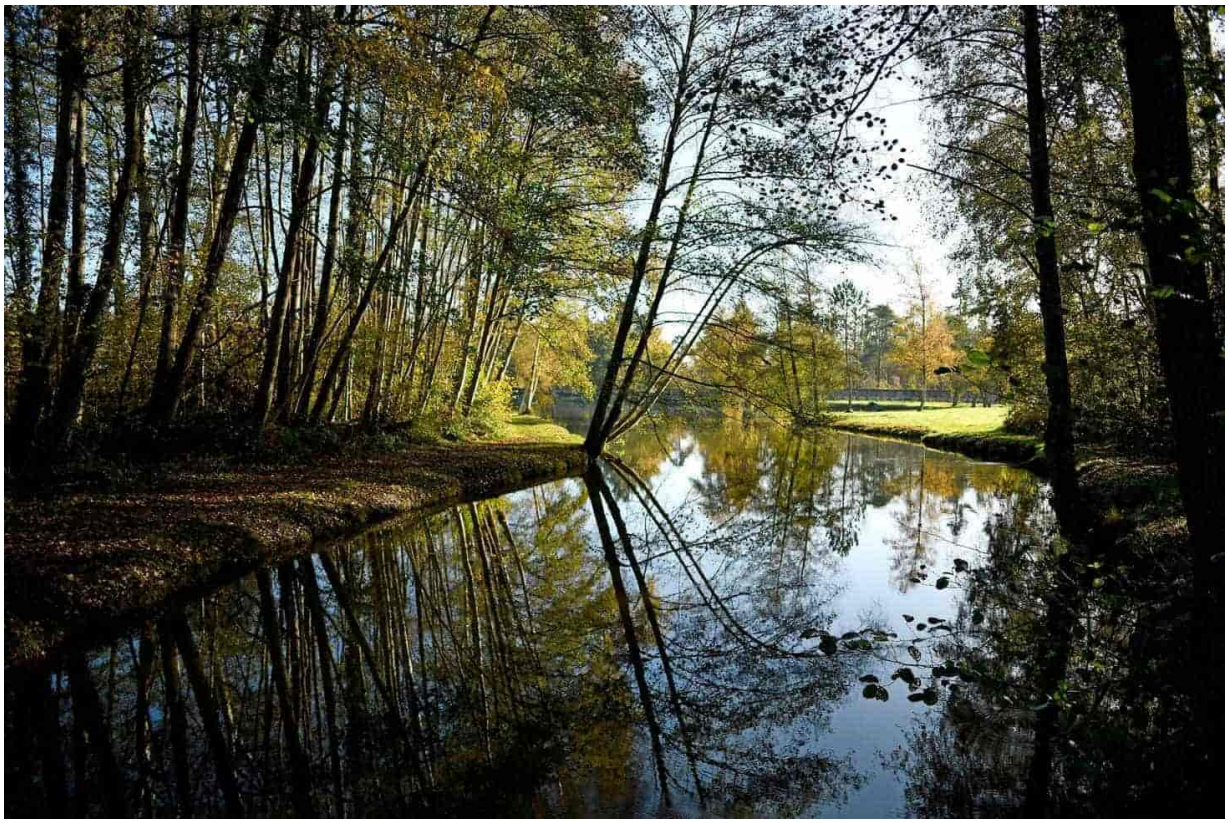
NurPhoto/Getty Images

Les phytoncides varient d’une espèce d’arbre à l’autre et ont un parfum très spécifique. L’une des odeurs les plus familières au Japon est le parfum du cyprès *hinoki*, *Chamaecyparis obtusa*. C’est une odeur pleine de sens et empreinte de nostalgie pour de

nombreux Japonais, car c'est le bois que nous utilisons pour construire nos temples, nos maisons, et même nos bains.

Les arbres à feuilles persistantes, comme les pins, les cèdres, les épicéas et les conifères sont les plus grands producteurs de phytoncides. Nous approfondirons les odeurs de la forêt dans le chapitre suivant. Pour l'heure, contentons-nous d'expliquer que les principaux composants des phytoncides sont les terpènes. Ce sont eux que vous sentez lorsque vous pratiquez le shinrin-yoku.
Les principaux terpènes sont :

- **D-limonène** : il sent le citron.
- **Alpha-pinène** : c'est le terpène le plus courant dans la nature. Il a un parfum très frais de pin.
- **Bêta-pinène** : il sent plus l'herbe, comme le basilic ou l'aneth.
- **Camphène** : il a une odeur d'essence de térébenthine, de résineux.



Franck Fife/Getty Images

L’alpha-pinène, le bêta-pinène et le D-limonène figuraient parmi les phytoncides mesurés dans l’air des forêts lorsque j’ai mené les études sur l’humeur à l’aide du questionnaire POMS. On savait déjà que l’exposition aux huiles essentielles soulageait les symptômes de la dépression et était utile pour l’anxiété. Il semblait donc clair que les phytoncides présents dans l’air jouaient un rôle dans le bien-être et la détente affichés par mes « baigneurs ». Mais il n’y avait eu aucune étude sur l’effet des phytoncides sur les fonctions des cellules tueuses naturelles. J’ai donc décidé de les tester.

Lors de ma première expérience, j’ai procédé à l’incubation pendant cinq jours de cellules tueuses naturelles d’humains avec des phytoncides. J’ai utilisé les huiles essentielles de bois suivantes :

• Huile de feuilles de *Chamaecyparis* (*hinoki*),

• Huile de tronc de *Chamaecyparis* (*hinoki*),

• Huile de tronc de *Crytoperia* (cèdre du Japon),

• Huile de tronc de cèdre blanc (*hiba*),

• Huile de tronc de *Chamaecyparis taiwanensis,*

• Alpha-pinène, 1,8 cinéole et D-limonène.

L'*hinoki* est mon odeur de phytoncide préférée ; voici un *hinoki* en pleine floraison
Dea/M. Giovanoli/Getty Images

À la fin de l'incubation de cinq à sept jours, les résultats ont montré que l'activité des cellules NK et la présence de protéines anticancer

perforine, granzyme A et granulysine avaient augmenté.

Il restait ensuite à tester l'effet des phytoncides sur les fonctions immunitaires des humains. Cette fois-ci, j'ai demandé à douze quinquagénaires en bonne santé de séjourner dans un hôtel de Tokyo pendant trois nuits et j'ai diffusé de l'huile de tiges d'*hinoki* dans leur chambre pendant leur sommeil.

L’*hinoki* est mon odeur de phytoncide préférée
Dea/C.Dani/ I. Jeske/Getty Images

L’*hinoki* est mon odeur de phytoncide préférée. Ce parfum demeure très empreint de nostalgie pour moi, car il me rappelle de nombreux

moments heureux. J'ai donné aux hommes un choix d'huiles essentielles à base de bois, mais ils préféraient tous le *hinoki*, comme moi ! Pendant l'hiver, je diffuse chaque jour dans ma chambre, pour ma santé, de l'huile de tronc d'*hinoki* à l'aide d'un humidificateur afin de produire une odeur aromatique.

Mais revenons à l'expérience… Les hommes sont tous allés se coucher à 23 heures après avoir travaillé normalement pendant la journée. Pour veiller à ce qu'aucun autre facteur étranger à l'expérience n'interfère, au cours de l'étude, nous avons limité l'activité physique à la distance qu'on parcourt en marchant lors d'une journée de travail type. Dans les chambres d'hôtel, la concentration en phytoncides de l'air était également mesurée.

Les résultats ont montré que l'exposition aux phytoncides :

- Accroissait significativement le nombre et l'activité de cellules NK, et améliorait également l'activité des protéines anticancer.
- Réduisait significativement le taux des hormones de stress.
- Augmentait les heures de sommeil.
- Diminuait les scores dans les évaluations suivantes : tension-anxiété, colère-hostilité et fatigue-confusion.

D'autres chercheurs ont montré que les phytoncides sont capables de :

- Favoriser la bonne humeur.
- Abaisser sensiblement la pression artérielle et la fréquence cardiaque.
- Accroître la variabilité de la fréquence cardiaque.

- Neutraliser l’activité du système nerveux sympathique et accroître celle du système nerveux parasympathique, en équilibrant votre système nerveux et en vous faisant vous sentir à l’aise et détendu.

En fait, une étude menée au Japon au sein du département de psychiatrie de l’université Mie a montré que le parfum d’agrume du phytoncide D-limonène est plus efficace que les antidépresseurs pour redonner le moral et garantir un bien-être émotionnel chez des patients souffrant de troubles mentaux.

Une illustration du pouvoir des huiles essentielles pour diminuer le stress a été apportée par deux infirmières travaillant aux urgences du Vanderbilt University Medical Center. Avec leurs collègues, elles affichent souvent des niveaux très élevés de stress et de fatigue. Ces deux infirmières avaient utilisé les huiles essentielles chez elles afin de gérer leur stress et leur épuisement et se demandaient quel pourrait bien être l’effet obtenu si elles en diffusaient dans tout leur service. Un comité de bien-être a vu le jour afin d’approuver l’étude et veiller à ce que l’expérience soit conforme au règlement intérieur de l’hôpital et n’interfère pas avec les normes sanitaires que les patients étaient en droit d’attendre.

Les résultats ont montré l’énorme impact de la diffusion d’huiles essentielles sur un environnement de travail stressant. Avant l’expérience, 41 % des employés disaient être très souvent stressés pendant les heures de travail. Après la mise en œuvre de l’expérience, ce chiffre a chuté pour n’être plus que de 3 %. Avant l’utilisation des huiles essentielles, 13 % ont dit se sentir bien armés pour gérer les situations stressantes sur leur lieu de travail. Le niveau d’énergie est passé de 33 à 77 %. À la fin de l’étude, 84 %

des employés de l'hôpital étaient « tout à fait d'accord » pour dire que la diffusion d'huiles essentielles contribuait à l'obtention d'un environnement professionnel positif.

L'énoncé de mission du comité de bien-être répertoriait soixante-huit autres hôpitaux et institutions dans tous les États-Unis se servant déjà des huiles essentielles et faisait remarquer qu'au Texas, le Harris Methodist Forth Worth Hospital utilise trente-trois types d'huiles essentielles provenant de sa propre pharmacie.

Les infirmières ont déclaré : « Imaginez les possibilités si les huiles essentielles peuvent avoir ce genre d'effet sur l'environnement professionnel, allant jusqu'à modifier la perception du niveau de stress et d'énergie de l'employé. »

Les laboratoires pharmaceutiques ne peuvent que rêver de créer une pilule offrant un tel pouvoir !

Pourquoi n'essayez-vous pas de diffuser chez vous vos huiles essentielles préférées afin de voir les effets obtenus ? Vous serez peut-être très surpris. Je vais vous montrer plus loin (page 232) comment procéder.

Olga Miltsova/Alamy Stock Photo

Les microbes

Il existe également dans le sol une substance que nous respirons lorsque nous marchons dans la forêt et qui nous rend plus heureux. Il s'agit d'une bactérie courante et inoffensive appelée *Mycobacterium vaccae*.

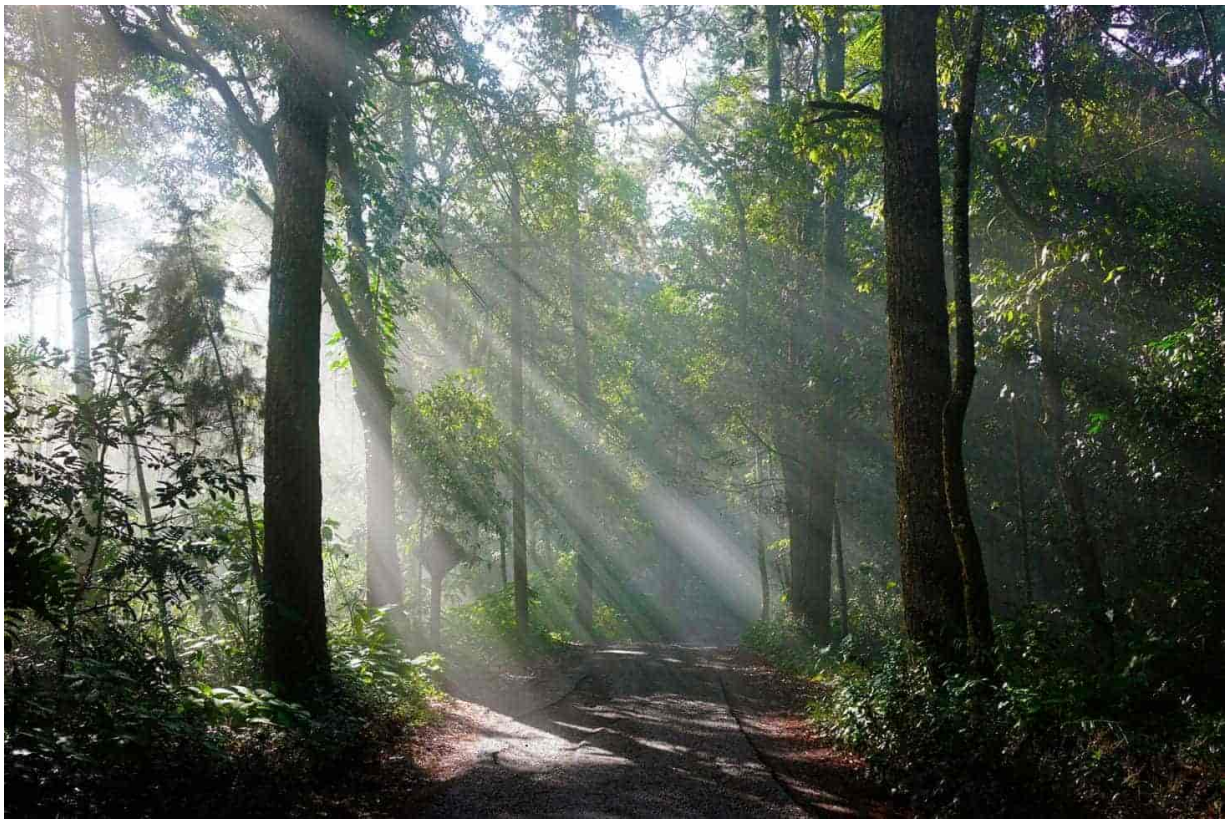
Les bienfaits de la *Mycobacterium vaccae* ont été découverts presque par hasard par le Dr Mary O'Brien, oncologue du Royal Marsden Hospital de Londres. Le Dr O'Brien menait une expérience destinée à vérifier si l'injection de la *M. vaccae* à des patients atteints d'un cancer du poumon renforçait leur système immunitaire et les aidait à combattre la maladie. Son expérience n'a apporté aucune preuve de la sorte, mais elle a fait une découverte inattendue : une injection de la bactérie « améliorait considérablement la qualité de vie des patients ». Ces derniers lui ont dit avoir plus le moral, plus d'énergie et bénéficier de capacités cognitives accrues.

Quelques années plus tard, des scientifiques de l'université de Bristol ont injecté la *M. vaccae* à des souris. Ils essayaient de comprendre pourquoi, lorsque des personnes tombent malades, elles deviennent souvent déprimées. Après l'injection, ils se sont aperçus que les souris se comportaient comme si elles étaient sous antidépresseur. C'était très intéressant en soi, mais les scientifiques

ont également découvert autre chose. Les neurones activés étaient ceux associés au système immunitaire, ce qui laissait entendre qu'il existait un lien étroit entre le système immunitaire et nos émotions. Autrement dit, la terre stimule le système immunitaire, et un système immunitaire renforcé nous rend heureux. À chaque fois que vous binez votre jardin ou mangez un légume arraché du sol, vous ingérez la *M. vaccae* et donnez un coup de fouet à votre système immunitaire.

blickwinkel/Alamy Stock Photo

Un système immunitaire renforcé nous rend heureux.



tamrongMF/ Shutterstock

Voilà des preuves supplémentaires du caractère bénéfique pour votre santé de l'utilisation de vos sens et de la fréquentation des forêts et une très bonne raison de vous salir les mains pendant que vous y êtes !

Marcher en forêt clarifie l'esprit et nous aide à réfléchir.

Le pouvoir des arbres pour nous aider à avoir les idées plus claires, à être plus créatifs et à devenir plus gentils et généreux

Que dire de notre santé émotionnelle lorsque nous sommes dans la forêt, de l'amélioration de notre bien-être mental ressentie

immédiatement lorsque nous sommes dans la nature ? De nombreux travaux de recherche fournissent des preuves de ce que savent les présidents, poètes et philosophes depuis l'époque d'Aristote : marcher en forêt clarifie l'esprit et nous aide à réfléchir.

Une étude réalisée par l'université du Michigan et portant sur les effets de la fréquentation de la nature sur la mémoire et l'attention a révélé que les gens parvenaient à retenir 20 % de contenu en plus après avoir marché au milieu des arbres plutôt que de déambuler dans les rues bondées d'une ville, quelle que soit la météo (même si les participants appréciaient plus la marche quand il ne faisait pas froid !).

Des chercheurs de l'université de Stanford ont montré que marcher dans la nature nous aidait à cesser de ruminer nos problèmes. Cette étude a été menée sur un groupe d'étudiants ayant chacun passé une série de tests de mémoire et d'évaluation de l'humeur avant de partir faire une marche. La moitié des étudiants est allée dans une partie boisée du campus, tandis que l'autre moitié a marché le long d'une route très fréquentée. Ils ont ensuite passé une autre série de tests à leur retour.

Les résultats ont montré que marcher en pleine nature n'apaisait pas seulement l'anxiété et d'autres émotions négatives, mais augmentait également le nombre de pensées positives. Autrement dit, marcher dans la nature peut nous aider à modifier notre vision des choses et à les considérer sous un meilleur jour.

La nature a également le pouvoir de nous aider à résoudre des problèmes et à lever des blocages en matière de créativité. Une recherche entreprise par les universités de l'Utah et du Kansas s'est penchée sur l'effet de plusieurs jours d'immersion dans la nature en

matière de créativité du raisonnement. Les chercheurs ont conclu qu'il « existe un avantage cognitif réel et mesurable à tirer d'une véritable immersion dans un contexte naturel » et découvert que passer du temps dans la nature peut renforcer de 50 % la faculté de résoudre des problèmes et la créativité.

Passer du temps dans la nature peut renforcer de 50 % la faculté de résoudre des problèmes et la créativité.

Est-il si étonnant que Bouddha ait connu l'illumination assis sous un arbre ?

L'histoire d'Anna

J'ai souffert régulièrement pendant des années du syndrome de la page blanche de l'écrivain. Lorsque j'ai le sentiment de ne pas être capable de sortir le moindre mot, ce qui me plonge dans le désespoir, je pars marcher à la campagne. J'ai mon endroit préféré. L'air y est très spécial et c'est la première chose que je remarque. Il est rempli de thym sauvage et de romarin. Souvent, je reste simplement debout, immobile, à le respirer. L'odeur est tout particulièrement délicieuse après quelques gouttes de pluie. Puis je me mets à regarder autour de moi. Lorsque mes yeux balayent le paysage, je sens presque mon cerveau se démêler. Je ne saurais vous dire le nombre de fois où je me suis rendue à la campagne après des semaines de travail acharné, incapable de résoudre un problème qui ne fait que devenir plus épineux à mesure que je me penche dessus, et où je suis parvenue à l'éclaircir. La seule solution pour moi est de côtoyer la nature. Parfois, c'est comme si la réponse que je cherche se trouvait au milieu des arbres et qu'il me suffisait de me rendre à cet endroit.

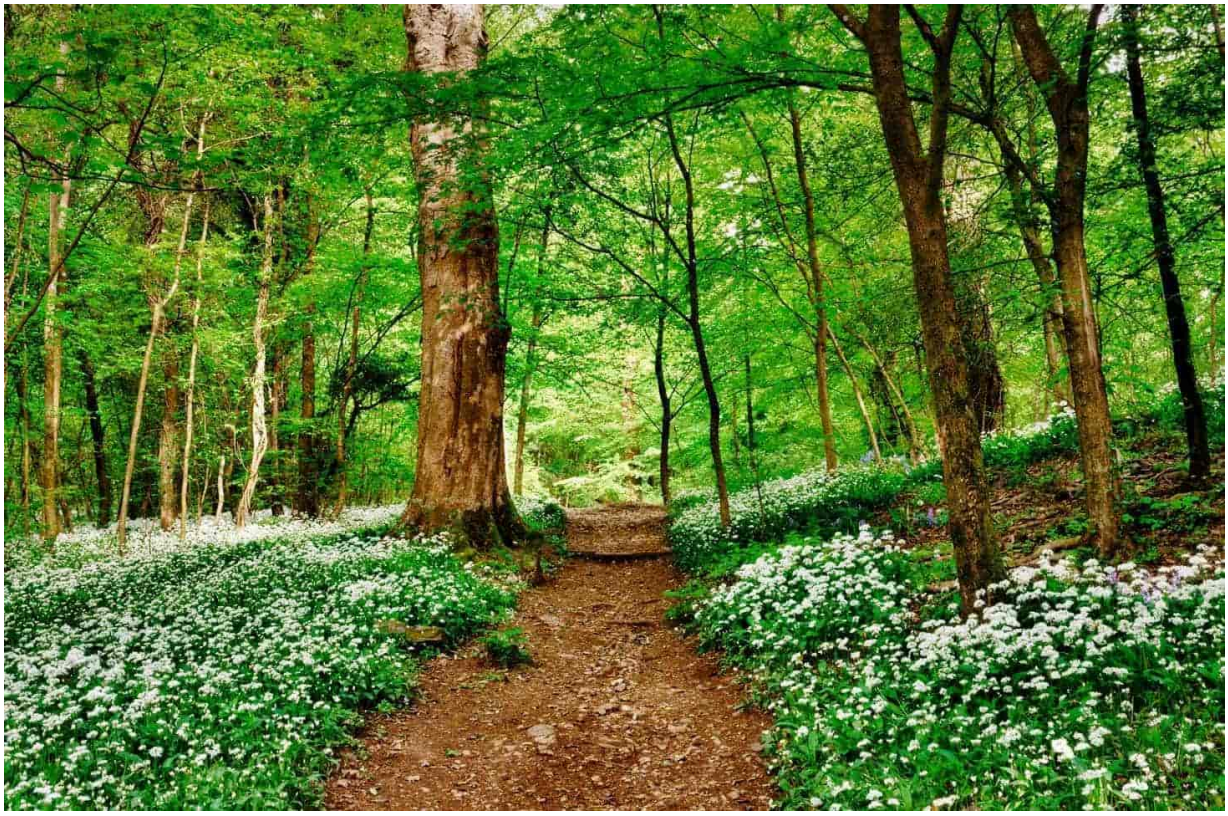
Il peut sembler évident de dire que la nature nous aide à être plus positifs et clairs dans notre tête, mais saviez-vous qu'elle peut vous

rendre plus confiant, serviable et attentionné ?

Plusieurs études ont montré que, lorsque nous nous connectons à la nature, cela nous rappelle que nous faisons partie de quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Face à l'immensité impressionnante de l'univers, nous pouvons nous sentir envahis par la gratitude. Nous devenons moins égoïstes et commençons à penser aux autres. Et vous n'avez pas besoin d'être seul sur le versant d'une montagne pour ressentir le caractère imposant de la nature. Des chercheurs ont montré que nous devenons plus serviables et attentionnés après avoir regardé des vidéos de *Planet Earth* et des photos d'arbres incroyablement grands.

Encore plus incroyable, non seulement la nature, dans tout ce qu'elle a de beau et d'impressionnant, nous fait nous sentir mieux, mais elle permet également d'améliorer notre santé. Des travaux de recherche ont démontré que les émotions positives comme celles que procure le spectacle de la nature permettent d'augmenter le taux de cytokines pro-inflammatoires. Il s'agit de protéines indiquant au système immunitaire de renforcer son activité. Et tout ce qui stimule notre système immunitaire améliore notre santé.

Aucun médicament n'a autant d'influence directe sur votre santé qu'une marche dans une belle forêt.



Kevin Eaves/ Shutterstock

La fascination douce

Une théorie explique l'effet considérable du paysage naturel sur nous : notre attention est différente lorsque nous sommes dans la nature. Un grand penseur du XIXe siècle, William James (frère du romancier Henry James), a expliqué qu'il existe deux façons de prêter attention. La première est « volontaire » ou dirigée et sert pour des tâches demandant efforts et concentration. C'est celle que nous utilisons lorsque nous sommes au travail, au volant ou quand nous marchons dans une rue bondée. Toutes sortes d'éléments réclament notre attention dirigée : vitrines de magasins et panneaux d'affichage publicitaire, distributeurs de titres de transport et feux tricolores. C'est à cause de toutes ces sources que quelques instants passés dans une rue peuvent générer de la fatigue mentale.

La seconde est « involontaire », parfois appelée « fascination douce », expression que je trouve charmante. L'attention involontaire ne demande aucun effort mental, mais se produit naturellement. C'est le genre d'attention que nous portons lorsque nous sommes dans la nature. Notre esprit est alors accaparé sans effort par les nuages et le coucher de soleil, le mouvement des feuilles sous la brise, les cascades et les ruisseaux, le son des oiseaux ou le murmure du vent. Ces images et sons apaisants permettent à nos ressources mentales de faire une pause, à notre esprit de vagabonder et de réfléchir et favorisent donc la restauration de notre capacité à avoir les idées plus claires.

Chambre avec vue

Une des recherches les plus importantes sur la façon dont le spectacle de la nature peut nous aider à guérir a été réalisée par l'Américain Roger Ulrich, professeur spécialisé dans la conception des établissements de santé. Son article le plus connu est « View through a Window May Influence Recovery from Surgery » (La vue qu'a un patient de la fenêtre de sa chambre peut influer sur sa convalescence après une opération chirurgicale). Jeune chercheur au début des années 1980, il a recueilli des informations sur des patients venant tout juste de subir une intervention chirurgicale abdominale. Il était intrigué par le fait que certains patients récupéraient rapidement et étaient renvoyés chez eux, tandis qu'il fallait une ou deux semaines à d'autres pour aller mieux.

Adolescent, Ulrich avait connu de longs épisodes d'une maladie rénale et passé de nombreuses semaines chez lui, alité. Et la vue d'un grand pin par la fenêtre de sa chambre l'avait beaucoup aidé. Il s'est demandé si les différences de durée de convalescence chez les patients avaient un rapport avec la vue qu'ils avaient depuis la fenêtre de leur chambre, certains pouvant voir des arbres, tandis que d'autres n'avaient qu'un mur de briques sous les yeux.

Il a découvert que les patients dont la chambre donnait sur des arbres se remettaient plus vite que ceux qui voyaient un mur. Ces

derniers avaient plus souvent besoin de médicaments contre la douleur et séjournaient plus longtemps à l’hôpital. Ils étaient également plus déprimés.Dans le cadre d’une étude ultérieure dans un hôpital suédois, Ulrich a attribué de manière aléatoire à des patients opérés du cœur admis en soins intensifs une série de « vues » ou photos. Les patients dont la convalescence était plus facile, qui avaient moins besoin d’antalgiques et étaient moins anxieux étaient ceux à qui l’on montrait des photos d’un ruisseau bordé d’arbres.

John S Lander/ Getty Images

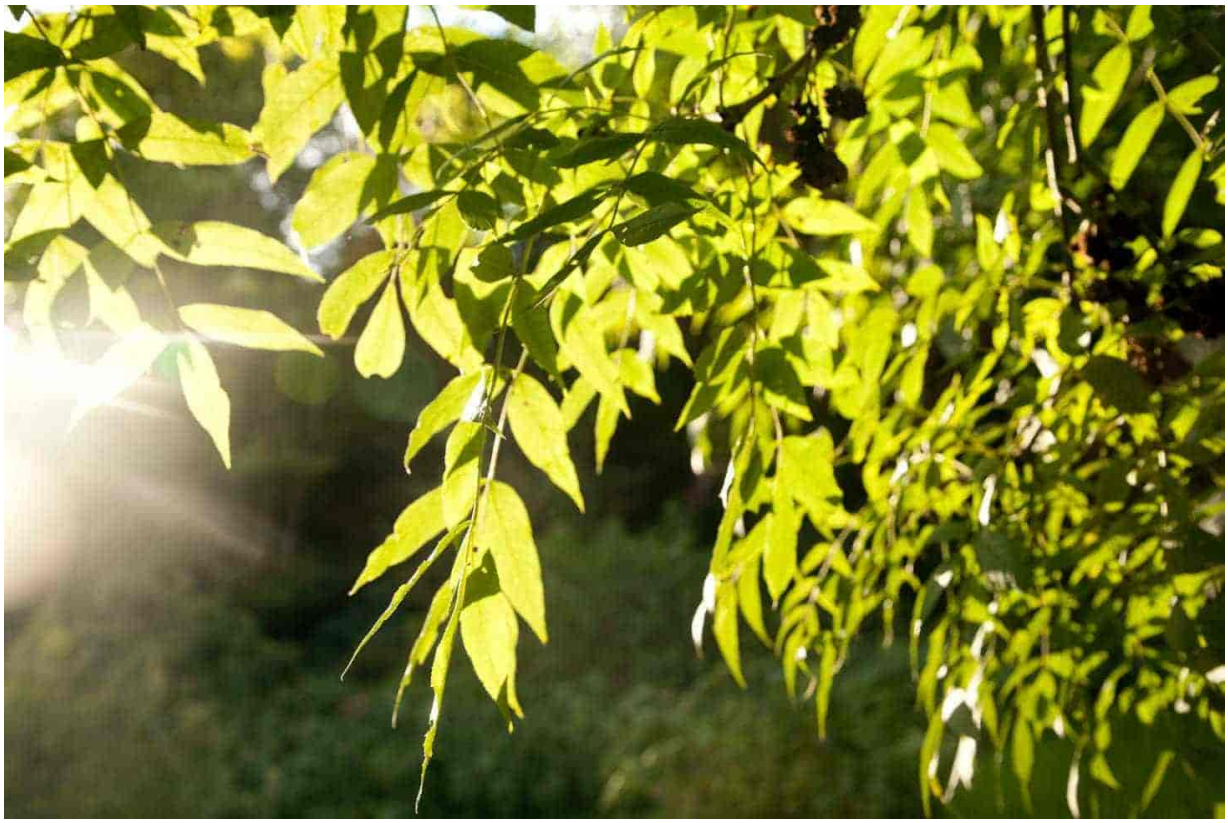
Depuis, de nombreuses études ont montré que disposer d’une chambre d’hôpital dont la fenêtre donne sur la nature améliore la

guérison. Les patients bénéficiant d’une vue « verte » ont besoin de moins de médicaments et sont renvoyés plus vite chez eux après une opération que ceux dont la chambre donne sur un mur.

Quand les arbres meurent, les personnes meurent

L’une des plus grandes « expériences naturelles » sur la relation entre les arbres et la santé des humains a été menée suite à l’apparition de la maladie de l’agrile du frêne.

Il s’agit d’un petit coléoptère vert dont on estime qu’il est arrivé aux États-Unis dans des caisses provenant de Chine. La maladie de l’agrile du frêne a été remarquée pour la première fois en 2002 dans le Midwest américain. Elle s’est répandue rapidement lorsque des arbres infestés de ce coléoptère ont été abattus, principalement pour en faire du bois de chauffage, et transportés dans tout le pays. Les États-Unis comptent 7 milliards de frênes et la maladie de l’agrile du frêne serait potentiellement capable d’anéantir la plupart de ces arbres. Plus de 100 millions sont morts jusqu’à présent.



Un rayon de soleil à travers le feuillage d’un frêne.
UniversalImages Group /Getty Images

L’effet le plus visible de cette maladie : la transformation de quartiers auparavant très verts en zones désolées. Les frênes sont une caractéristique dominante des rues américaines et représentent un quart des arbres dans les espaces publics. Le département des eaux et forêts américain a découvert un phénomène moins évident de prime abord : dans les endroits où les arbres avaient été touchés par la maladie, le taux de mortalité était plus élevé – plus particulièrement les morts dues à des maladies cardiovasculaires et des voies respiratoires, qui sont les deux causes de mortalité les plus fréquentes aux États-Unis.

Une étude portant sur la relation entre la maladie de l'agrile du frêne et les taux de mortalité dans quinze pays entre 1990 et 2007 a associé la mort d'arbres souffrant de cette maladie à 15 080 morts de maladies cardiaques et 6113 morts de maladies du système respiratoire inférieur. Elle a également révélé que plus l'infestation était forte, plus l'effet sur la santé humaine était marqué.

Plus d’arbres, plus de bonheur

Tout cela ne fait qu’étayer les bienfaits importants des arbres en termes de santé publique. Maintenant que plus de la moitié d’entre nous vit en ville, les espaces verts urbains sont plus que jamais importants pour notre santé et notre bien-être – et cela englobe notre bien-être psychologique et émotionnel.

Plus d’arbres signifie plus de bonheur. Une étude très complète menée à l’université d’Exeter indique que les personnes vivant entourées d’arbres et d’espaces verts sont moins anxieuses et déprimées et que les effets positifs des arbres sur le bien-être mental durent plus longtemps que les accès de bonheur à court terme tels qu’une augmentation de salaire ou un mariage. Une autre étude se penchant sur la densité d’arbres et le nombre de prescriptions d’antidépresseurs à Londres a révélé que les habitants de rues où il y a le plus d’arbres prenaient moins de médicaments que les personnes vivant dans des quartiers avec peu, voire aucun arbre.

Les effets positifs des arbres sur le bien-être mental durent plus longtemps que les accès de bonheur à court terme.

Un groupe de chercheurs canadiens, américains et australiens étudiant la densité en arbres et la santé à Toronto se sont aperçus que le fait d'avoir dix arbres de plus dans un quartier faisait autant de bien que de bénéficier d'une augmentation de salaire de 10 000 dollars ou d'avoir sept ans de moins. Onze arbres et le nombre de cas de maladies cardio-métaboliques, telles que l'hypertension artérielle, le diabète et l'obésité, diminuait. C'était comparable aux effets produits par une augmentation de salaire annuelle de 20 000 dollars ou le fait d'avoir 1,4 an de moins.

Autrement dit, les arbres peuvent vous faire vous sentir plus riche et plus jeune !

Les arbres peuvent vous faire vous sentir plus riche et plus jeune !

Ils peuvent également vous faire vivre plus vieux. Des travaux de recherche menés au Japon sur des personnes âgées ont révélé que les gens vivent plus vieux lorsque leur maison est située à quelques pas d'un parc ou d'un espace vert.

2.

Comment pratiquer le shinrin-yoku

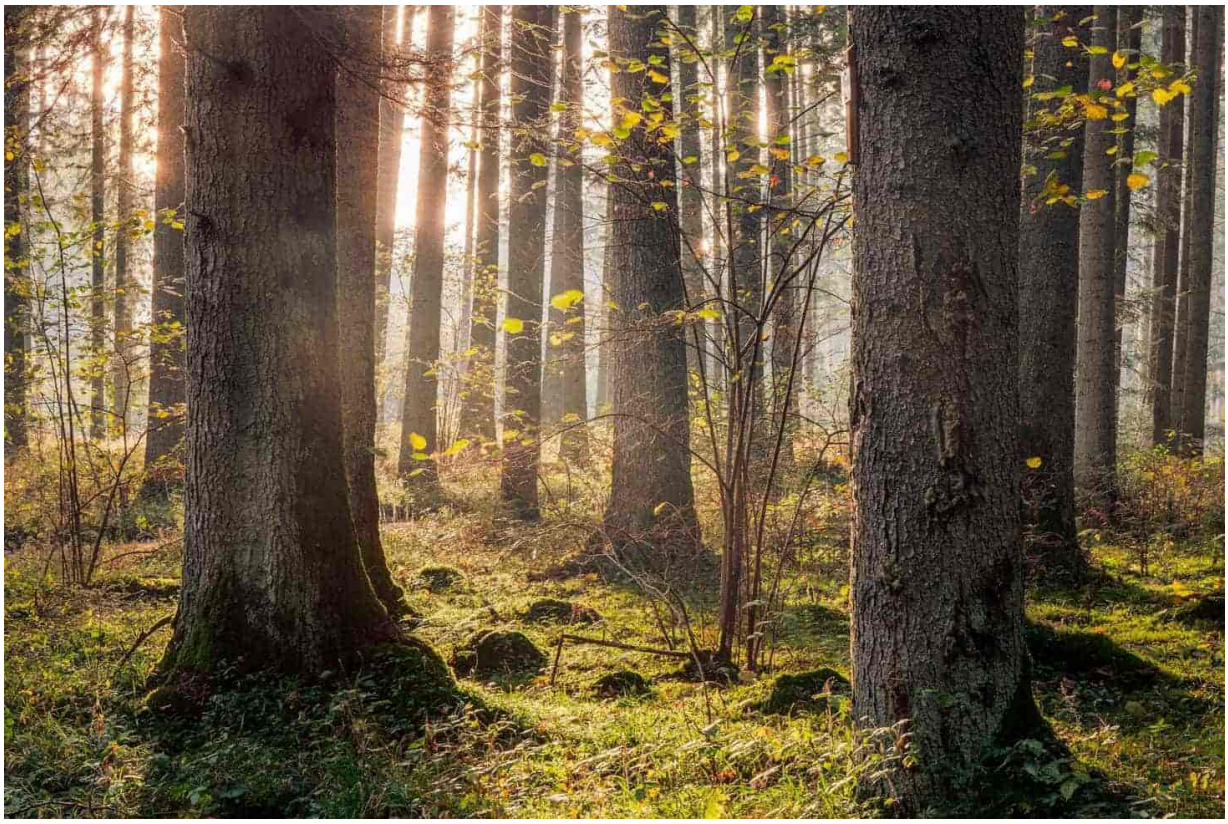
La forêt est comme notre mère, un lieu sacré, un cadeau du divin à notre intention, nous les humains. C’est le paradis de la guérison. Dame Nature nous émerveille, aiguise notre curiosité et nous invite à la visiter. Elle œuvre en harmonie avec nous et notre capacité innée à guérir. C’est le fondement de la médecine de la forêt. Dans la forêt, nous commençons par nous reconnecter à la nature et entamons un périple vers la santé et le bonheur. L’art des bains de forêt consiste à se connecter à la nature par l’intermédiaire de nos sens. Il nous suffit d’accepter l’invitation. Dame Nature se charge du reste.

L’art des bains de forêt consiste à se connecter à la nature par l’intermédiaire de nos sens.

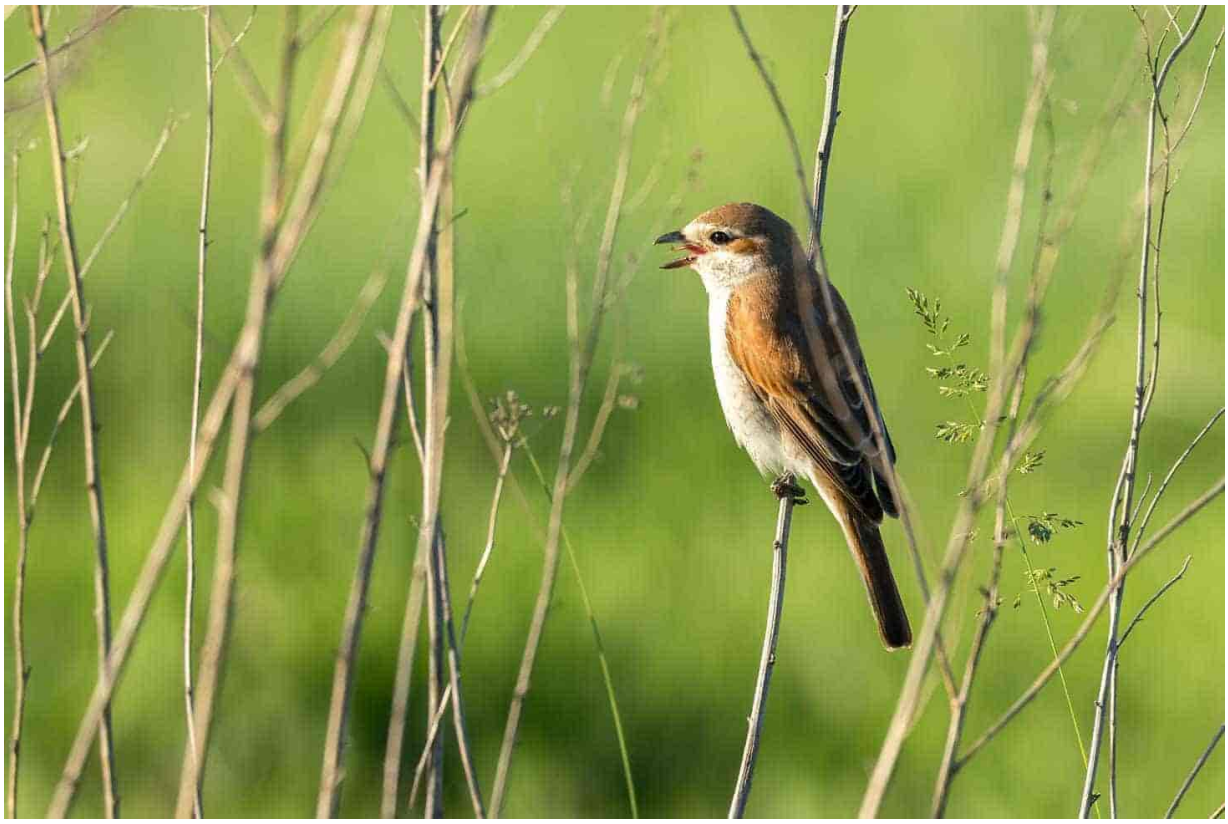
Commencez par trouver un endroit

Assurez-vous de vous être démuni de votre téléphone et de votre appareil photo. Vous allez marcher lentement sans aucun but pendant deux heures. Vous n’avez pas besoin de ces appareils. Laissez-vous guider par votre corps. Écoutez où il souhaite vous emmener. Suivez votre odorat. Et prenez votre temps. Peu importe si vous n’arrivez nulle part. Vous n’allez nulle part. Vous savourez les sons, les odeurs et les images de la nature en vous laissant imprégner de la forêt.

Vos cinq sens sont la clé pour libérer le pouvoir de la forêt. Laissez la nature entrer en vous par vos oreilles, vos yeux, votre nez, votre bouche et vos pieds.



Andreas Zerndl/Shutterstock



Manamana/ Shutterstock

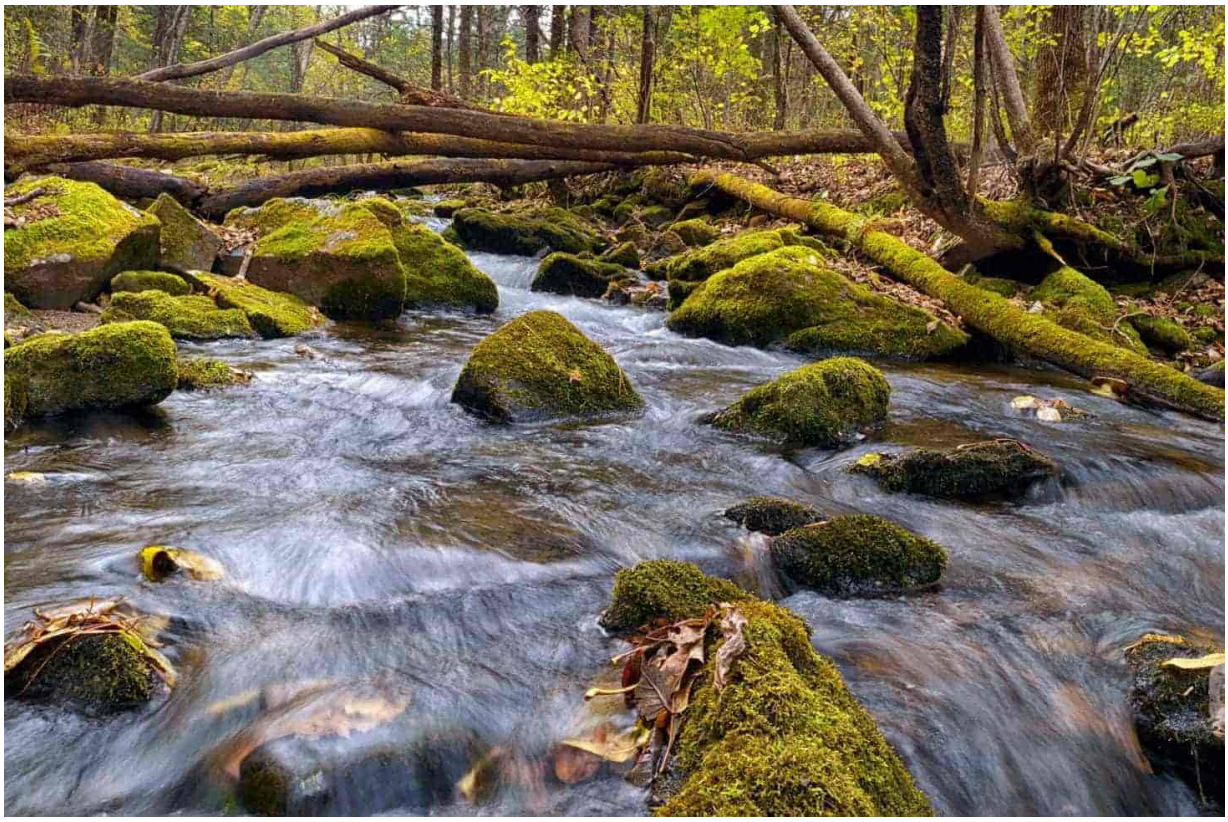
Sollicitez vos cinq sens

- Écoutez les oiseaux qui chantent et le bruissement de la brise dans les feuilles des arbres.
- Regardez les nuances de vert des arbres et les rayons du soleil qui passent à travers les branches.
- Sentez le parfum de la forêt et respirez les substances aromathérapeutiques naturelles des phytoncides.
- Goûtez la fraîcheur de l'air en inspirant profondément.
- Placez vos mains sur le tronc d'un arbre. Trempez les doigts ou les orteils dans un ruisseau. Allongez-vous à même le sol.
- Abreuvez-vous du goût de la forêt et libérez votre sentiment de joie et de calme. C'est votre sixième sens, un état d'esprit. Vous êtes désormais connecté à la nature. Vous avez traversé le pont menant au bonheur.

Comment tirer le meilleur parti de la forêt

Pour trouver le calme et se détendre, il n’existe pas de solution universelle – cela varie d’une personne à l’autre. Pour certains, c’est le son de l’eau d’un ruisseau qui coule sur des cailloux ou des écureuils qui discutent entre eux sur des branches. Pour d’autres, c’est le parfum de l’air ou la vue de la forêt d’un vert éclatant au début du printemps.

Il est important de trouver un endroit qui vous convienne. Si vous aimez l’odeur de la terre détrempée, la détente sera maximale là où l’environnement naturel offre ces conditions. Les effets de la forêt seront alors plus marqués. Vous disposez peut-être d’un lieu à la campagne qui vous rappelle votre enfance ou des moments de joie passés. Ces endroits vous tiendront particulièrement à cœur et votre connexion avec eux sera très forte.



Konstantin Baidin/Shutterstock

Lorsque vous recherchez un endroit pour pratiquer le shinrin-yoku, vérifiez préalablement la nature de la forêt. Est-ce une forêt permettant de constater les changements de saison, une forêt connue pour le son de l’eau qui coule faiblement ou pour les panoramas sur les montagnes et les lacs ? Recherchez un endroit où vous serez à l’aise, où votre cœur se remplira de joie.

Recherchez un endroit où vous serez à l’aise, où votre cœur se remplira de joie.

Trouvez ce qui vous convient le mieux

Lorsque votre semaine de travail a été chargée, vous pouvez avoir du mal à ralentir la cadence. Il se peut que vous ayez tellement couru dans tous les sens que vous ne savez plus comment ne rien faire. Dans de nombreux sites forestiers du monde entier, vous trouverez un guide qui vous aidera à mobiliser vos sens pendant votre séjour dans les bois. Il vous permettra de ralentir, de vous connecter à la nature et de laisser la forêt mener à bien sa mission thérapeutique. Marcher en compagnie d'un guide sylvothérapeute qualifié peut vous mettre à l'aise et vous aider à trouver un environnement adapté à vos besoins. Dans l'une de mes forêts préférées, Iinan Furusato-no-Mori, le programme de sylvothérapie comprend des marches guidées. Des médecins sont à votre disposition pour effectuer des bilans de santé. Lorsque vous arrivez, vous bénéficiez d'un bilan de santé physique et vous répondez à un questionnaire psychologique. Le thérapeute élabore alors le meilleur programme de marche pour vous.

Mais il est tout aussi facile de prendre des bains de forêt sans guide. Dans le présent ouvrage, je suis votre guide. Vous y trouverez les instructions et exercices permettant de pratiquer seul. Je vais vous confier tout ce que je sais sur le shinrin-yoku et vous apprendre à vous servir de vos sens pour vous connecter à la nature et libérer le pouvoir présent dans la forêt.

Dans la forêt, vous pouvez faire de nombreuses activités qui vous aideront à vous détendre et à être en phase avec la nature. Peu importe votre degré de forme physique. Le shinrin-yoku est adapté à tous les niveaux. Voici certaines activités menées généralement :

La marche en forêt. Vous pouvez marcher aussi lentement que vous le souhaitez. La marche lente est recommandée pour les débutants. Il est important de ne pas se presser. Vous ne faites pas une randonnée. Marcher lentement vous permettra de garder tous vos sens en éveil, de remarquer les éléments rencontrés et de sentir l'air de la forêt. Arrêtez-vous de temps en temps afin de vous imprégner du cadre et de voir ce que vos sens remarquent de particulier.

Le yoga. Récolter les fruits d'une séance de yoga en extérieur ne prend pas beaucoup de temps. Attachez-vous à détendre vos muscles et à respirer en toute facilité. Vous pouvez adopter quelques postures simples ou vous asseoir confortablement en tailleur. Respirez profondément et absorbez les images et odeurs qui vous entourent. Écoutez les sons de la forêt.

ATTENTION

Une mise en garde, cependant. Soyez très prudent lorsque vous partez à la recherche d'aliments sauvages. Il existe de nombreuses plantes toxiques, qui ressemblent souvent à des plantes comestibles. Ne mangez jamais ce que vous avez ramassé dans la nature si vous n'êtes pas certain à 100 % que c'est sans danger.

Manger dans la forêt. Des repas à base de plantes comestibles sont une partie cruciale du programme de sylvothérapie sur certains sites. La campagne entourant Iinan, par exemple, est une source particulièrement riche d'herbes et d'aliments médicinaux. Les restaurants implantés sur le site de shinrin-yoku proposent des spécialités locales telles que le *sasazushi* (sushi sur une feuille de bambou) et les nouilles *tomikura soba*, à base de feuilles d'*oyamabokuchi* (similaire à la bardane), qui sont considérées comme un délice par les amateurs de soba. (Certains sites de sylvothérapie vous enseignent même à les cuisiner.) Où que vous soyez, vous pouvez partir à la recherche d'aliments sauvages ou de spécialités de la région à emporter pour votre pique-nique. Il n'existe pas de meilleur moyen de goûter le parfum d'une région que de manger les aliments qui y poussent.

La thérapie à base d'eaux thermales. Destinée aux personnes chanceuses telles que les Japonais, qui bénéficient de sources chaudes dans leur pays. La ville d'Iinan compte quatre sources chaudes (ou *onsen*) affichant des températures de 38 à 40 degrés Celsius. Vous pouvez vous baigner dans les eaux et écouter le son de la rivière tout en regardant les montagnes. Les sylvothérapeutes de Furusato-no-mori recommandent de se baigner systématiquement dans une source chaude après une marche en forêt.

Voici d'autres activités à essayer :

• Le tai-chi,

• La méditation,

• Des exercices de respiration, la respiration yogique,

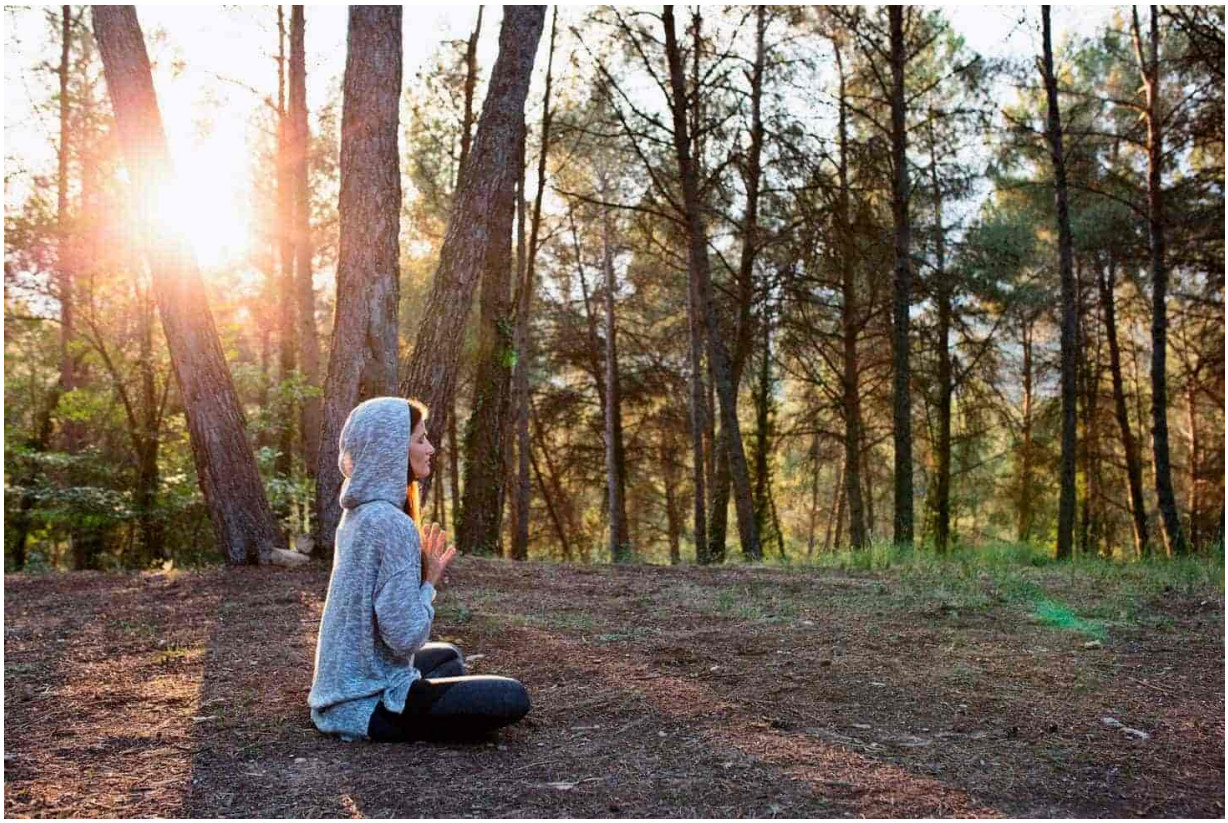
• L’aromathérapie,

• Des cours d’art et de poterie,

• La marche nordique,

• L’observation des plantes.

En essayant différentes activités, vous découvrirez laquelle vous convient et comment tirer le meilleur parti de l’effet relaxant de la forêt. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous aimez faire. En profitant de l’occasion pour apprendre des choses sur vous-même et les activités que vous aimez pratiquer pour vous détendre dans la forêt, vous vous rapprocherez de son pouvoir de guérison. Si vous allez trop vite, vous risquez de passer à côté de la bonne voie !

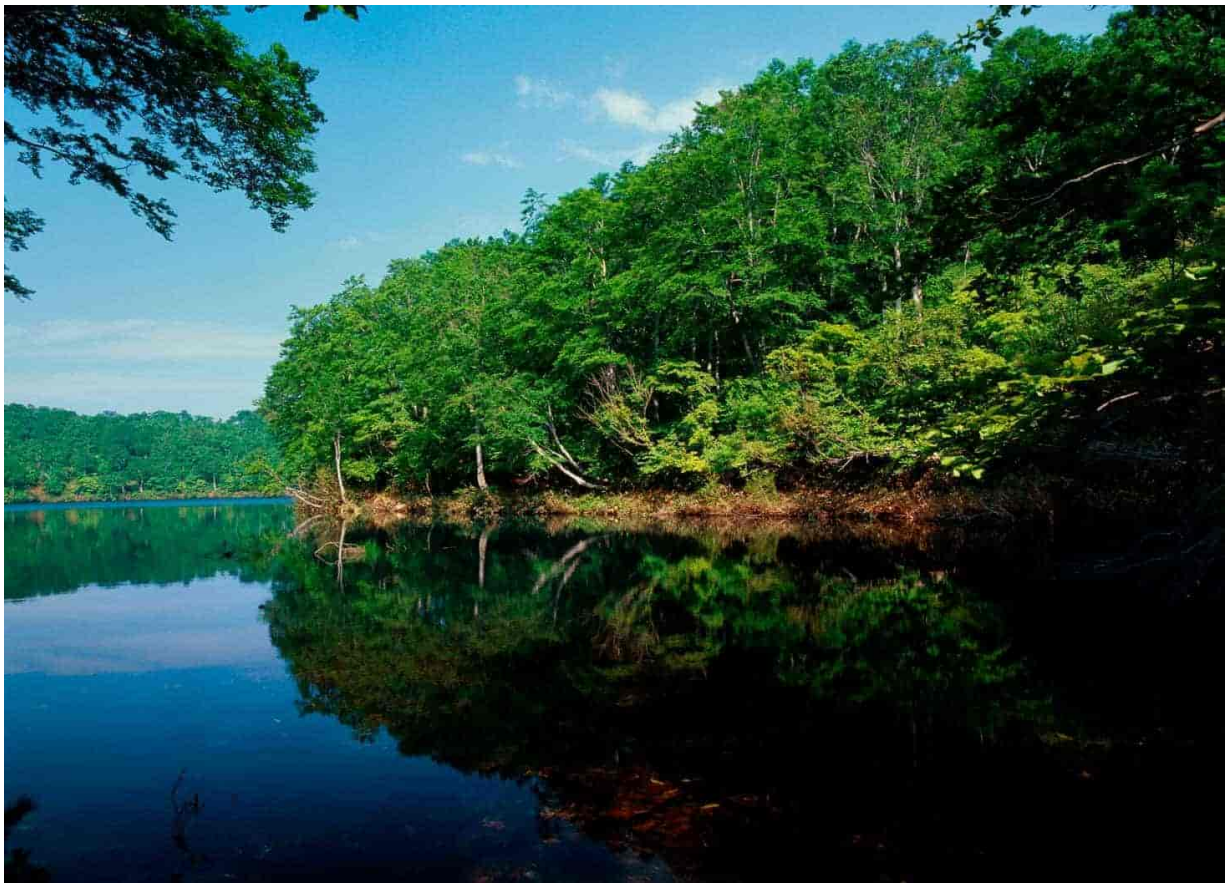


ableimages/Alamy Stock Photo

Où pratiquer le shinrin-yoku

Vous pouvez prendre des bains de forêt partout dans le monde – là où il y a des arbres ; sous la canicule ou le froid ; sous la pluie, le soleil ou dans la neige. Le Japon offrant tout un éventail de climats, nous avons différentes sortes de forêt, ce qui signifie que les baigneurs peuvent vivre diverses expériences selon l'extrémité du pays choisie. Dans les régions du nord d'Hokkaido, de Tohoku, de Kanto et du Chubu, les principaux arbres sont des conifères à feuilles persistantes tels que les sapins *sakhalin*, les épicéas *yezo* et les épicéas *sakhalin*. Dans la zone tempérée d'Hokkaido jusqu'à Kyushu, le paysage regorge de hêtres à feuilles caduques, de hêtres bleus du Japon, de chênes et de ptérocaryers, proche du noyer. Ces arbres affichent de jolis tons de rouge, orange et jaune à l'automne, avant de perdre leurs feuilles. La zone chaude tempérée comprend des arbres à feuilles persistantes tels que le chêne jaune et le chêne vert. Les camélias et les canneliers du Japon poussent dans les régions côtières. Dans la zone subtropicale, au sud, vous trouverez des palétuviers, des banians, des figuiers étrangleurs et des arbres à grandes feuilles persistantes.

Tatsuo Nakamura/Shutterstock



Iiyama, l’un de mes lieux préférés pour les bains de forêt.
Sourcenext/Alamy Stock Photo

Vous avez peut-être un paysage préféré pour pratiquer le shinrin-yoku. Comme je l’ai dit plus haut, mon site préféré se trouve dans la forêt d’Akasawa, là où sont nés les bains de forêt. Vient ensuite Iiyama, où j’ai mené la toute première étude jamais organisée en matière de bains de forêt, puis un site de la ville de Shimano.

Je me suis cependant rendu dans de belles forêts en Finlande, Australie, Corée du Sud et Chine. L’une de mes forêts chinoises préférées est le parc forestier national de Tianmenshan, où le film *Avatar* a été tourné. J’adore également le parc forestier national de Shimen, dans la ville de Canton, dans le sud de la Chine. Entouré

d’eau douce et recouvert d’arbres à 98,9 %, le parc de Shimen est une île verte paradisiaque. C’est l’une des rares forêts primitives préservées du sud de la Chine, avec de nombreuses plantes rares et précieuses, telles que les magnolias à grandes fleurs et les camélias sauvages.

J’ai aimé parcourir ces deux parcs forestiers en sollicitant mes cinq sens : le parfum de la forêt, les différents verts de toutes les plantes, le murmure des ruisseaux et le chant des oiseaux, le goût des aliments de la forêt et le contact des arbres.

En Finlande, j’ai visité la première forêt du monde sur le thème du bien-être, près des spas d’Ikaalinen. Le long du sentier, des panneaux attirent l’attention des marcheurs sur l’environnement naturel afin de provoquer un état de détente et d’améliorer leur humeur.

Mais vous n’avez pas besoin de panneaux lors de votre bain de forêt. Vous n’avez même pas besoin de forêt. Une fois que vous savez comment vous y prendre, vous pouvez pratiquer le shinrin-yoku n’importe où – dans un parc près de chez vous ou dans votre jardin. Trouvez juste un endroit doté d’arbres et c’est parti !

Au Japon, voici des éléments que nous recherchons dans une forêt afin d’être sûrs qu’il s’agisse bien d’une forêt dotée de pouvoirs apaisants :

• La température de l’air

• L’humidité

• La luminosité

• La chaleur rayonnante

• Le courant atmosphérique (vitesse du vent)

• Les sons (le son d'une cascade, le murmure du vent dans les arbres)

• Les composés organiques libérés par les arbres, tels que l'alpha-pinène ou le D-limonène

Patrick Hertzog/Getty Images

• Les facteurs psychologiques : fait-il chaud ou froid ? Clair ou sombre ? Est-ce que l'atmosphère est tendue ou paisible ? Est-ce beau ou laid ? Agréable ou désagréable ? Propice à la détente ou stimulant ? Calme ou bruyant ? Avec une seule couleur dominante ou très coloré ?

Et nous nous assurons que la forêt est en mesure de combler tous nos sens.

Au Japon, un site certifié de sylvothérapie doit être doté de plus de deux sentiers ou « routes de sylvothérapie ».

Vous pouvez emprunter trois routes thérapeutiques dans la forêt de Chizu, située dans la vallée d'Ashizu, à l'ouest du Japon. Chizu est une forêt de cèdres et de feuillus, avec de nombreux ruisseaux bouillonnants. Le décor change au gré des saisons, du vert printanier éclatant aux tons de rouge très riches de l'automne. Chaque sentier suit une section bien précise de la vallée et offre un paysage particulier. Le Chugoku Nature Trail suit l'itinéraire des anciens tramways utilisés par l'industrie forestière. L'itinéraire Dam se situe autour du barrage (Mitaki Dam) et vous permet d'admirer le reflet des montagnes dans l'eau. Le troisième itinéraire longe la rivière et présente de nombreuses montées et descentes. Avec ses nombreuses cascades, l'air y est frais et vivifiant, avec plein d'ions négatifs (voir ici).

Vous pouvez juger par vous-même si un itinéraire de sylvothérapie est adapté à votre niveau en vous servant des critères ci-dessous.

• Pentes douces

• Chemins larges

• Sentiers bien entretenus et bien balisés

• Absence de polluants

• Loin de tout bruit ou circulation routière

• Présence d'un ruisseau ou d'une cascade, d'un étang ou d'un lac

• Variété de plantes

- Bonne luminosité, pas trop sombre
- Pas plus de 2,5 kilomètres de long
- Beaucoup d’arbres, surtout à feuilles persistantes
- Guides, thérapeutes ou gestionnaires de forêt
- Toilettes

Smith Collection/Gado/Getty Images

Et si vous ne vivez pas à proximité d’une forêt ? Les arbres en ville

L’importance des arbres en ville pour la santé publique est reconnue au moins depuis que Cyrus le Grand a planté son célèbre jardin royal dans la capitale densément peuplée de l’Empire perse il y a deux mille cinq cents ans. Ce jardin comprenait des bosquets et des prairies, des arbres fruitiers et des cyprès, des roses, des lis et du jasmin, tous arrosés grâce à des ruisseaux et des bassins, même s’il était situé en plein cœur de la ville. On peut encore voir les restes de rainures de calcaire formées par l’écoulement de l’eau, qui s’étendent sur près d’un kilomètre.

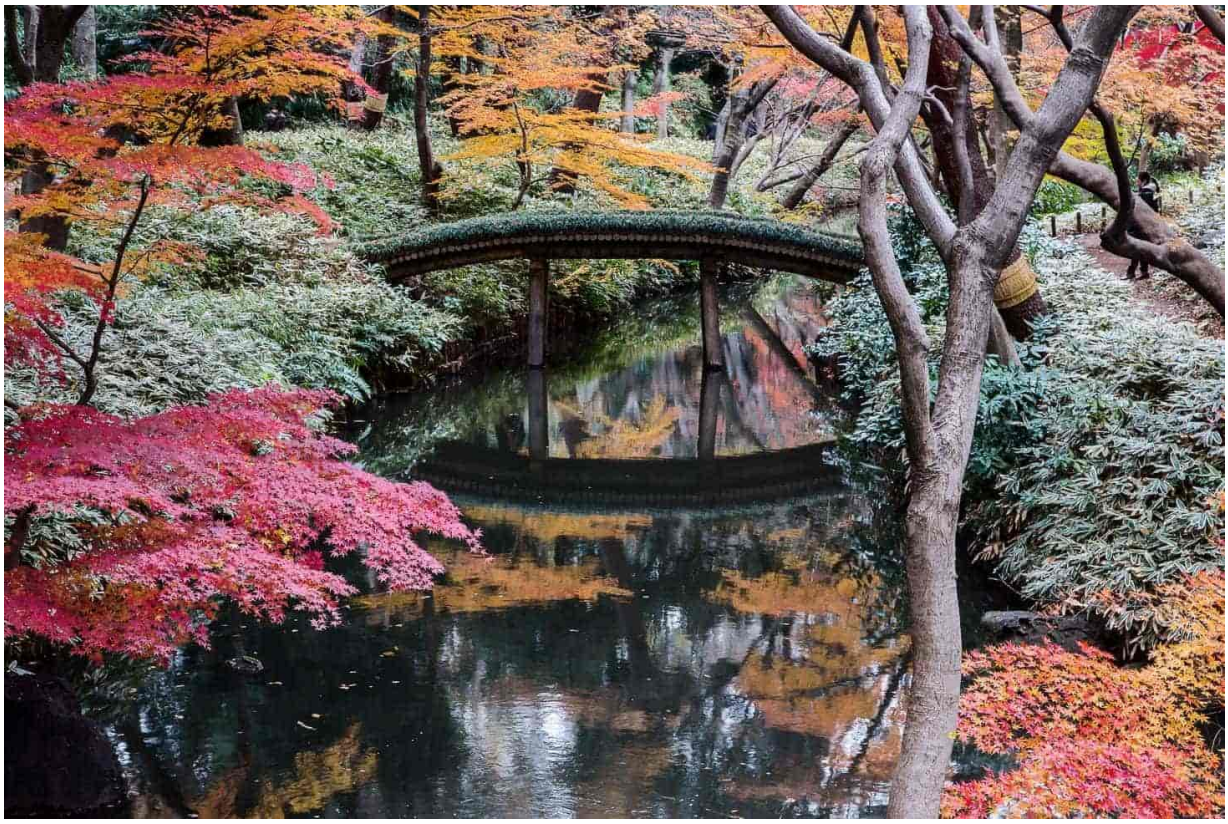
Nombre de nos grandes villes sont dotées de merveilleux parcs et jardins, et certaines ont même des étendues sauvages et des bois. Paris a le bois de Boulogne, Londres, Hyde Park, New York, Central Park, qui a été dessiné par le grand paysagiste Frederick Law Olmsted, qui a dit que « le paysage sollicite l’esprit sans le fatiguer et l’exerce même. Il l’apaise et l’anime. Ainsi, grâce à l’influence de l’esprit sur le corps, il accorde un repos réparateur et revigore tout le système ». Autrement dit, les parcs sont des endroits très relaxants et régénérants.

Le bois de Boulogne, l’un des plus grands parcs de Paris.
Stephane De Sakutin/Getty Images

À Tokyo, nous avons de nombreux parcs magnifiques. Comme je l’ai déjà indiqué, mon préféré est le jardin national Shinjuku Gyoen, doté de nombreuses espèces d’arbres et de fleurs. Dans le nord du parc se trouvent un jardin français et un jardin anglais, tandis que la partie sud vous réserve un paysage japonais traditionnel. À l’origine, ce parc était le lieu de résidence des seigneurs féodaux de la famille Naitō.

Il y a un lac magnifique dans le jardin national Shinjuku Gyoen, au cœur de Tokyo.
John S Lander/ Getty Images

Mon deuxième parc préféré est le jardin Rikugien, dans le centre de Tokyo. *Rikugien* signifie « jardin des six principes de la poésie ». Ce parc reproduit en miniature quatre-vingt-huit scènes des célèbres poèmes. Vous y trouvez des cerisiers pleureurs, appréciables au printemps, et des érables, remarquables à l'automne. Au milieu se trouve un grand lac entouré de collines et de bois. Des sentiers et chemins serpentent au milieu des jardins, pelouses et zones boisées. Ce sont les deux parcs dans lesquels j'effectue mes séances de shinrin-yoku du lundi avec mes étudiants de troisième année de médecine.



Rikugien signifie « jardin des six principes de la poésie ».
John S Lander/ Getty Images

Les arbres des villes sont tout aussi importants (et même peut-être plus) pour notre santé que les arbres de la campagne.

Les arbres jouent bien entendu un rôle crucial pour garantir la propreté de nos villes. Ils contribuent à rafraîchir l'air, à diminuer l'effet d'« îlot thermique urbain » et sont d'excellents filtres pour les gaz polluants tels que le monoxyde de carbone, l'oxyde d'azote, l'ozone et l'oxyde de soufre. Les arbres sont également maîtres dans l'art d'éliminer les particules présentes dans l'air, surtout s'il pleut souvent. Ces particules se déposent sur les feuilles des arbres, un peu à la manière de la poussière sur votre téléviseur. La pluie emporte ensuite ces substances.

Les arbres des villes sont tout aussi importants (et même peut-être plus) pour notre santé que les arbres de la campagne.

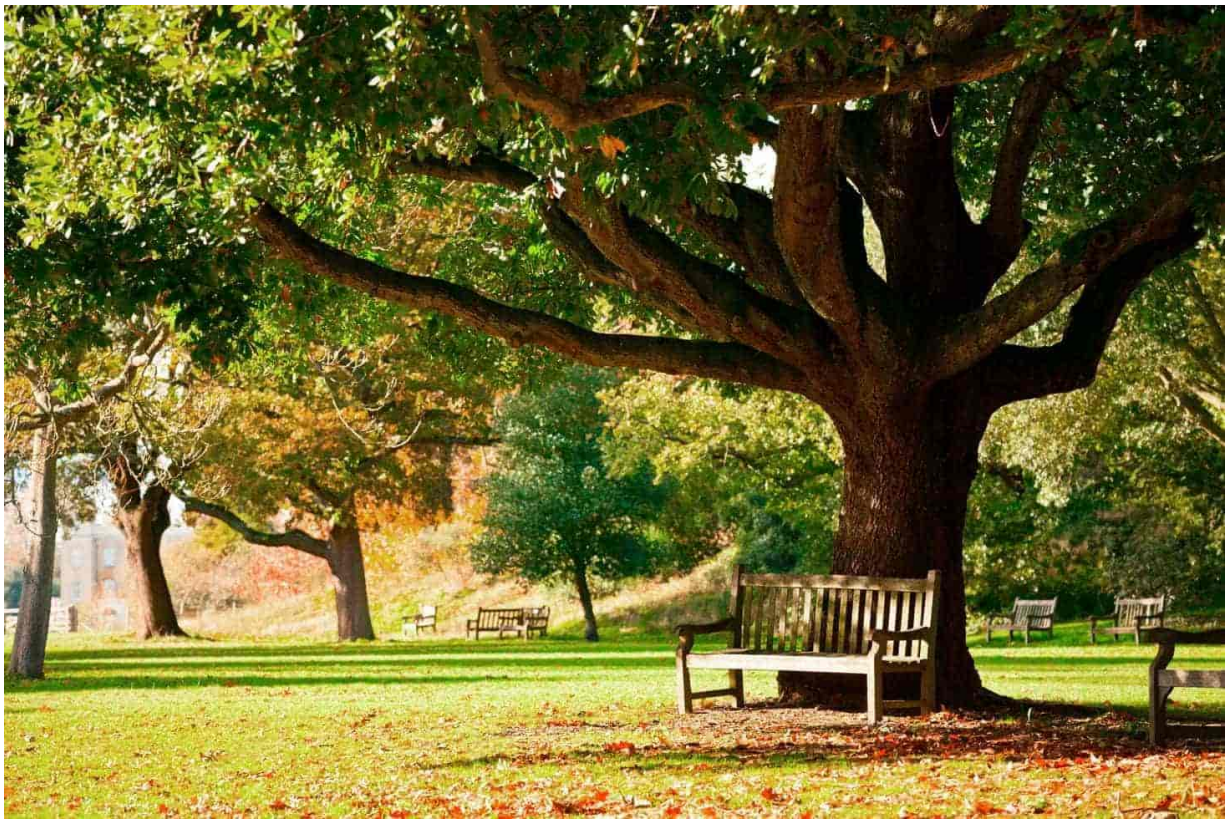
Il s’agit de particules microscopiques de poussière, de pollen, de suie et de fumée que nous respirons. Les voitures sont de grosses émettrices de particules et les citadins y sont bien plus exposés que les personnes vivant à la campagne. L’Organisation mondiale de la santé dit que, de tous les polluants, les particules fines ont le plus d’effet sur notre santé, contribuant à l’augmentation du nombre de cas d’asthme, de maladies pulmonaires, de crises cardiaques, de cancers et d’attaques. Près de 90 % des personnes vivant en ville sont exposées à des concentrations de particules supérieures aux normes de qualité de l’air fixées par l’OMS. On estime que la pollution de l’air a été responsable de 3 millions de morts prématurées en 2012 et que les particules prendront 6,2 millions de vies par an vers 2050 lorsque nous serons bien plus nombreux à vivre dans les villes et les mégapoles.

Mike Kemp/Getty Images

Un seul arbre peut cependant absorber 4,5 kg de polluants atmosphériques par an. En 2014, selon la « plus grande étude sur les arbres », ceux de Londres ont rapporté « au moins 133 millions de livres par an en termes de dépollution atmosphérique ».
Le département des eaux et forêts américain a calculé que, dans les villes américaines, les arbres ont dépollué l'atmosphère pour l'équivalent de 3,8 milliards de dollars, empêché 670 000 cas de symptômes respiratoires aigus et épargné 850 vies par an. Les chiffres pour Washington D. C. montrent que le volume de pollution éliminé dans la ville revient à retirer 274 000 voitures des routes encombrées. Cela représente une économie d'environ 51 millions de dollars par an en termes de coûts de santé liés à la pollution.

Certains arbres sont plus efficaces que d’autres. Le bouleau blanc, par exemple, peut absorber jusqu’à 50 % des particules émises par les voitures, ce qui est bien supérieur à ce que le chêne peut gérer ! Au Royaume-Uni, des scientifiques ont mené une expérience dans une rue de Lancaster. Ils ont tout d’abord mesuré la quantité de particules entrant dans les maisons (en mesurant la quantité de poussière se déposant sur les téléviseurs). Ils ont ensuite planté une rangée de jeunes bouleaux blancs dans la rue. Au bout de deux semaines, les scientifiques ont étudié les feuilles des arbres à l’aide d’un microscope électronique spécial. Les feuilles sont tapissées de minuscules poils qui emprisonnent les particules émises par les voitures passant dans la rue. À la fin de l’expérience, les téléviseurs présentaient 50 % de poussière en moins qu’au début.

Le bouleau blanc est particulièrement efficace pour absorber les particules émises par les voitures.
the blue loft picture library/Alamy Stock Photo



Dmitry Naumov/Shutterstock

Comment pratiquer le shinrin-yoku dans un parc

1. N’emportez ni téléphone, ni appareil photo, ni musique, ni aucune autre source de distraction.
2. N’attendez rien de particulier.
3. Ralentissez la cadence, oubliez le temps.
4. Concentrez-vous sur l’instant présent.
5. Trouvez un endroit où vous asseoir : sur l’herbe, à côté d’un arbre ou sur un banc.
6. Remarquez ce que vous entendez et voyez.
7. Prenez note de ce que vous ressentez.
8. Restez si possible deux heures (même si vous allez ressentir les effets de cette séance au bout de vingt minutes).

Les sons

Chut ! Écoutez. Qu'entendez-vous ? Bon, c'est vrai – des avions qui défilent dans le ciel, des voitures, des motos, des travaux de construction, le réfrigérateur, la climatisation, le téléphone de quelqu'un et sa sonnerie agaçante et même votre propre téléphone qui sonne !

Il est difficile de trouver la tranquillité et le silence dans le monde moderne. Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous n'entendiez absolument rien ?

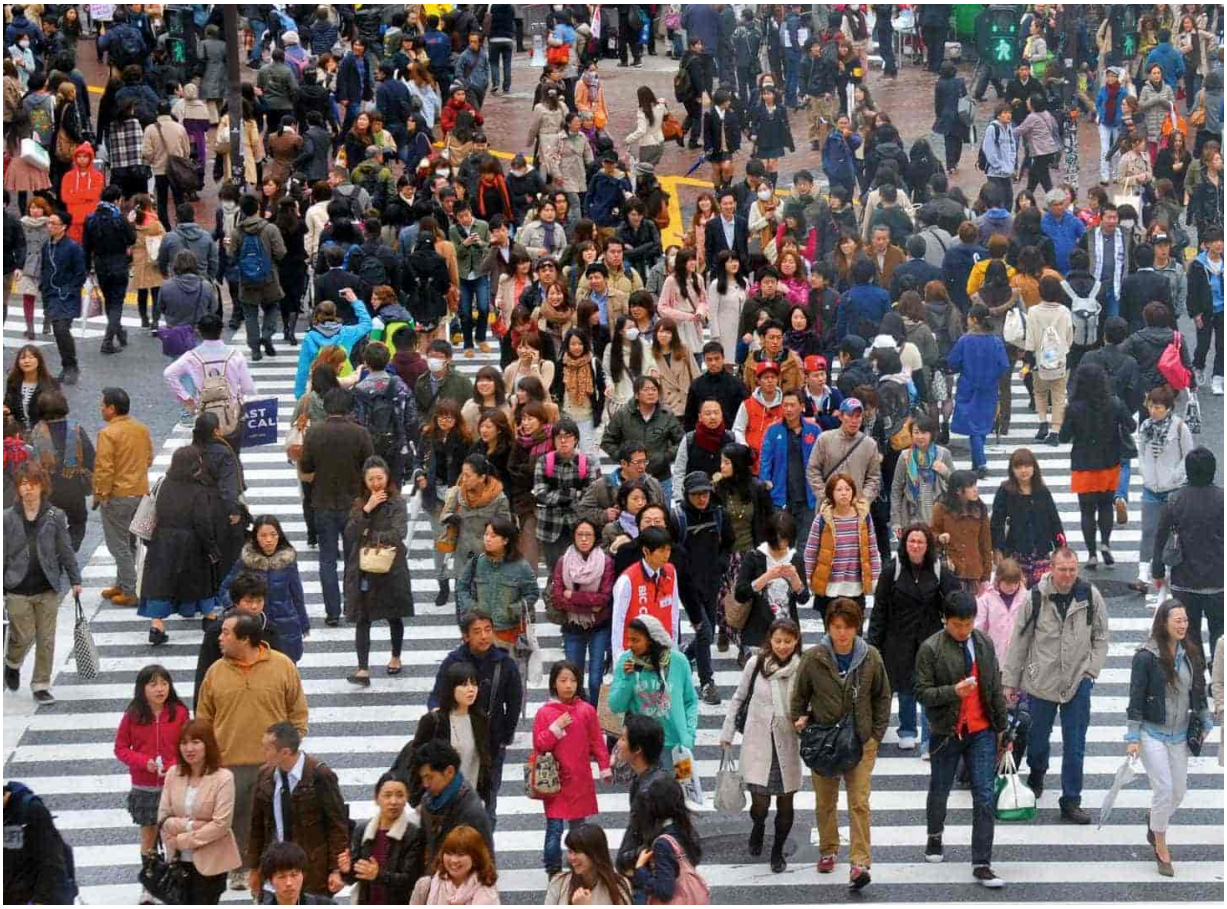
Le bruit n'est pas simplement agaçant. Il peut accroître la pression artérielle, gêner la concentration et le sommeil et générer des étourderies. On a découvert qu'il retardait l'acquisition de la lecture et de la parole chez les enfants. Le bruit chronique est stressant. Et nous savons que le stress entraîne… tout un tas de problèmes de santé.

Plus de la moitié de la population mondiale vit aujourd'hui dans une ville bruyante. Près de 80 millions d'Européens subissent un niveau sonore jugé trop élevé. Plus de 11 millions d'Américains sont exposés aux bruits de circulation si élevés qu'ils risquent une perte d'audition.

Et bien que le Japon semble être le pays de la sérénité, du calme et du silence, c'est en fait une nation bruyante. Selon une étude menée par l'OMS, le Japon est la nation la plus bruyante au monde. De 7 heures à 22 heures, sept jours par semaine, le Japon est assailli par des annonces, des avertissements et des rappels, des sonneries, des carillons, des sirènes et sons en tout genre. On trouve des haut-parleurs dans les gares et les rames, des escalators et des distributeurs de billets qui parlent. Les vendeurs ambulants hurlent dans des mégaphones et les boutiques emploient du personnel chargé de vous accueillir d'une voix la plus forte possible. *Irasshaimase !* (Bienvenue !) Les municipalités font en permanence des annonces indiquant aux écoliers qu'il est l'heure de rentrer chez eux ou rappelant que le lendemain est un jour férié. Au sommet des camions à ordures figure un haut-parleur qui annonce : « Le camion à ordures arrive. Le camion à ordures arrive », avant de jouer quelques mesures d'un air appelé *Coming through the Rye*.

Les signaux sonores des feux pour les piétons diffusent à longueur de journée un *kako* ou son du coucou pour les carrefours est-ouest et un chant d'oiseau, *pico*, pour les carrefours nord-sud. Le Japon dispose de règles quant aux niveaux sonores acceptables, mais elles ne sont pas très bien appliquées. Dehors, le niveau de bruit dépasse souvent la limite des 70 décibels.

Nous sommes peut-être accros au bruit. Les restaurants diffusent de la musique, la radio beugle dans les cafés. Pensez à tous ces Japonais qui laissent la télévision allumée toute la journée ou écoutent sans arrêt de la musique à l'aide d'écouteurs. Et nous connaissons tous des personnes se sentant obligées de parler en permanence, tellement elles ont peur du silence.



Roussel Photography/Alamy Stock Photo

Le silence de la nature

Avec de tels niveaux sonores de toutes parts, la plupart des gens n’ont plus l’occasion de profiter des sons revigorants de la tranquillité et du calme. Le silence de la nature est considéré comme l’une des ressources de la planète les plus en danger.

Le silence de la nature est considéré comme l’une des ressources de la planète les plus en danger.

Il est jugé à ce point précieux que le Congrès américain et le National Park Service ont émis un ordre de protection le concernant. Au milieu de la forêt humide de Hoh du parc national olympique (dans l'État de Washington, près de Seattle) figure une petite pierre rouge sur laquelle est inscrit « Trois centimètres carrés de silence », point d'orgue d'une campagne destinée à créer un endroit totalement vierge de bruits générés par l'homme.

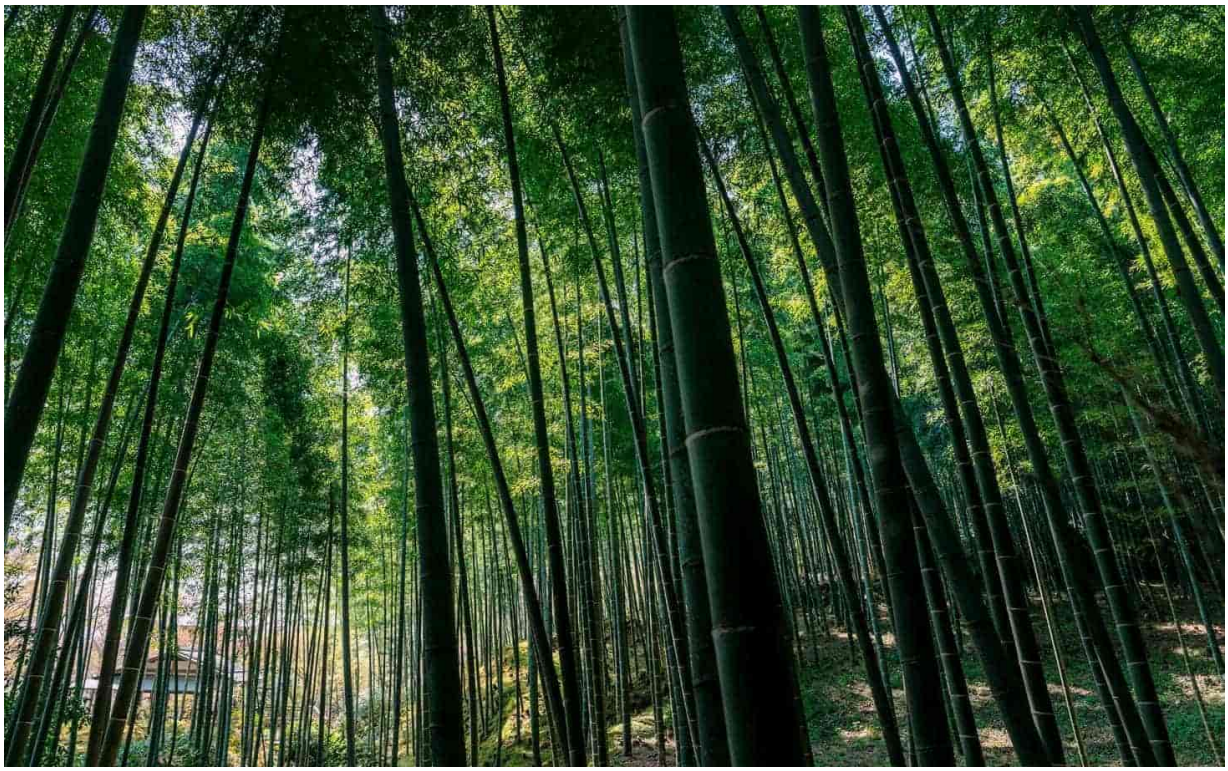
Dans la forêt de Hoh, aux États-Unis, se trouve une pierre rouge sur laquelle on peut lire « Trois centimètres carrés de silence ».
Steve Bower/ Shutterstock

Difficile d'imaginer un endroit plus paisible. Ce parc renferme l'une des plus grandes forêts tropicales d'Occident. Il s'agit d'un long

littoral désert avec des montagnes au sommet enneigé et des vallées profondes. C'est l'endroit le plus calme des États-Unis et l'un des plus vierges et écologiquement variés. Cette campagne porte l'espoir qu'en écoutant trois centimètres carrés de silence, nous apprenions à devenir de véritables auditeurs de notre environnement et à apprécier de nouveau à sa juste valeur le silence de la nature.

Bien entendu, le silence régnant dans la nature n'est pas toujours synonyme de calme complet. Sans aucun bruit humain, vous avez l'occasion d'écouter les sons que seule la nature est capable de produire.

Pour contribuer à combattre la pollution sonore, le ministère de l'Environnement japonais a préservé cent sons officiels japonais, parmi lesquels les craquements, bruissements et coups de la forêt de bambous de Sagano lorsque le vent la traverse. Cette forêt est l'un des paysages sonores les plus paisibles et propices à la méditation que l'on puisse trouver dans le monde entier – et il ne se trouve pourtant qu'à une demi-heure du centre-ville bruyant de Kyoto.



La forêt de bambous de Sagano se trouve à seulement une demi-heure de Kyoto.
mTaira/ Shutterstock

Le projet de paysage sonore a également préservé les grondements de la cascade de Shōmyō, qui sont les plus grandes chutes d'eau du Japon, le rugissement de la rivière Chigamigawa à Kagoshima, les chants des petits oiseaux d'Enrei, Okaya et les appels des oiseaux sauvages sur le lac situé au pied du mont Fuji. Si vous étiez en mesure de préserver à jamais un seul son de la nature, quel serait-il ?

Nous ne devons jamais oublier le bruissement des pins de Noshiro, ni le vent dans les champs de roseaux à l'embouchure du fleuve Kitakami, ni le chant des cigales dans le temple Yamadera perché dans la montagne, qui a inspiré Matsuo Bashō au XVIIe siècle pour l'écriture de son célèbre haïku :

Silence
Le chant des cigales
Pénètre les rochers.

Sho¯myo¯ est la plus grande chute d'eau du Japon.
Janken/ Shutterstock

Le temple Yamadera, situé au nord de Yamagata, inspira le poète Matsuo Bashō.
Vadim Ozz/ Shutterstock

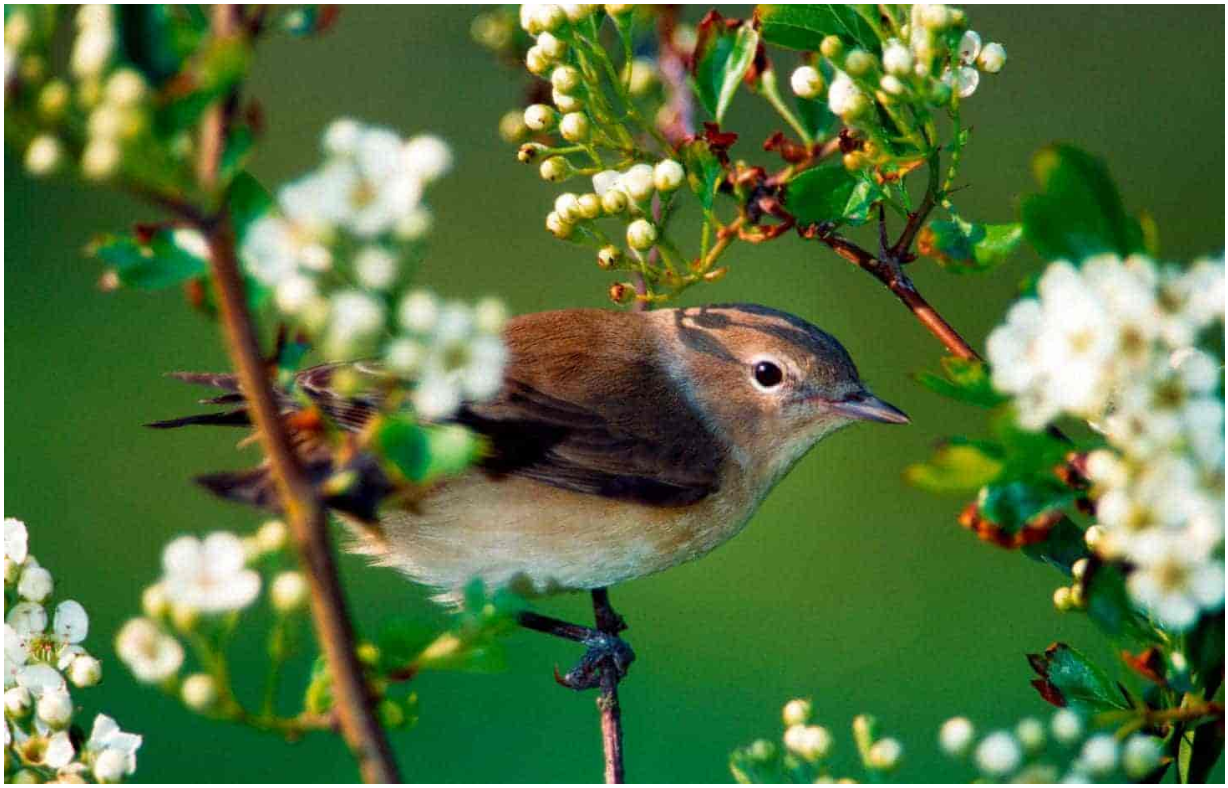
En japonais, il existe de nombreuses onomatopées traduisant les sons entendus dans la nature :
shito shito : le son d'une pluie fine.
zāzā : le son d'une pluie forte.
kasa kasa : le son léger des feuilles craquant sous les pieds.
gasa gasa : le bruissement prononcé des branches ployant sous l'action du vent.
hyū hyū : le son du vent qui souffle.
goro goro : le roulement du tonnerre.
saku saku : le craquement des pas dans la neige.

Se tourner vers la nature pour se détendre

Souvent, quand je m'adonne au shinrin-yoku, le bruit de l'eau qui coule m'accompagne en permanence. Il y a le bruit strident des cigales au cours de l'été et le *kenkenkenkenken* du faisan au

printemps. Le vent souffle et fait bruire les feuilles. Le fracas d'une cascade s'entend parfois au loin ou le chant d'une bouscarle chanteuse juste au-dessus de ma tête. Le silence de la nature est en fait une symphonie extraordinaire qui ne se termine jamais.

Le silence de la nature est en fait une symphonie extraordinaire qui ne se termine jamais.



Arterra/Getty Images

Les sons de la nature sont un lien entre l'environnement et nous-mêmes. En forêt, nous pouvons de nouveau apprendre à écouter le paysage que nous avons la capacité innée d'entendre. Lorsque nous sommes silencieux, nous sommes en mesure d'être en phase avec

le monde naturel. En immersion dans la nature, nous entrons dans une toute nouvelle dimension, un paysage sonore reconstituant. En étant immobiles et silencieux, nous pouvons laisser la nature entrer en nous et commencer à nous détendre.

Des études ont montré à de multiples reprises que nous préférons les sons de la nature aux bruits de la ville, que les premiers diminuent le stress et que nous nous sentons détendus lorsque nous entendons un chant d'oiseau ou de l'eau qui coule. Des chercheurs de la Brighton and Sussex Medical School, en Angleterre, ont étudié le lien entre le cerveau, le corps et les bruits de fond, se sont penchés sur ce qui se produisait dans le cerveau de personnes écoutant une série de sons provenant de la nature ou d'environnements créés par l'homme.

Pendant qu'ils écoutaient, les participants devaient exécuter une tâche cognitive. Leur fréquence cardiaque était surveillée afin de repérer les réactions au niveau de leurs système nerveux, pression artérielle, métabolisme et digestion pendant l'écoute. Les résultats ont montré que lorsqu'ils écoutaient des sons artificiels, leur attention était centrée sur eux-mêmes. Cette attention centrée sur l'intérieur est associée à l'inquiétude et aux ruminations. Lorsqu'ils écoutaient des sons de la nature, leur attention était orientée vers l'extérieur. En outre, les participants réussissaient moins bien les tests lorsqu'ils écoutaient des bruits générés par l'homme. Les sons de la nature diminuaient le fonctionnement du système nerveux parasympathique (combat ou fuite) et accentuaient la sollicitation du système parasympathique (repos et récupération), indiquant que nous sommes plus détendus lorsque nous écoutons la nature.

Nous sommes plus détendus lorsque nous écoutons la nature.

Une autre étude, au cours de laquelle une forêt était montrée en réalité virtuelle, a révélé qu'associer le son de la forêt et les images était plus revigorant et atténuait plus le stress que lorsque les images de la forêt étaient présentées sans aucun son.

Les sons de la nature que nous aimons le plus sont les suivants :

• L'eau

• Le vent

• Le jacassement des oiseaux

• Le chant des oiseaux

Les gens sont surtout sensibles aux sons dont les fréquences sont situées entre 2500 et 3500 hertz. C'est également la plage sonore du chant des oiseaux, ce qui peut expliquer pourquoi nous considérons cela comme de la musique !

Le silence cognitif

Les sons de la forêt apaisent nos esprits épuisés, éliminent la fatigue mentale et nous offrent le silence nécessaire pour réfléchir. Lorsque nous pratiquons le shinrin-yoku, nous trouvons la paix et la sérénité pour lesquelles le Japon était autrefois célèbre. Une fois dans la forêt, nos oreilles se laissent capter par les sons de la nature et nos sens sont revigorés et rajeunissent.

P Maxwell Photography/ Shutterstock

Exercice

Comment rester immobile et écouter les sons de la nature

Il peut s'avérer difficile de se syntoniser avec les sons de la nature. Nous sommes habitués au bruit. Même lorsque nous sommes silencieux, il règne le bruit de nos pensées à l'intérieur de notre tête. C'est en fait lorsque nous sommes immobiles et silencieux que démarre le bruit intérieur. Nos pensées n'arrêtent pas de circuler et il n'est pas facile de les réduire au silence.

1. Commencez par ralentir la cadence. Vous devez vous accorder un peu de temps : il en faut pour vous débarrasser de vos pensées et entendre le silence de la nature. Trouvez un endroit où vous asseoir.

2. Concentrez-vous sur votre respiration. Si des pensées indésirables s'immiscent, attachez-vous à respirer profondément. À l'expiration, laissez les distractions s'évanouir.

3. Au bout d'un moment, le bruit régnant dans votre tête va diminuer et vous commencerez à entendre les sons émis par la nature. Écoutez dans toutes les directions. Remarquez ceux que vous parvenez à capter. Le *tap tap tap* d'un bec sur le bois ? Les notes en deux tons produites par un oiseau ? Cherchez ce que vous pouvez écouter d'autre. Fermez les yeux pour vous aider à entendre plus intensément.

4. Demeurer immobile et silencieux et prêter attention aux sons de la nature vous ouvrira grand les oreilles. Il vous suffit d'être silencieux et d'écouter. Si vous le faites avec suffisamment d'application, vous pourrez peut-être entendre la voix des arbres se parlant les uns aux autres dans leur langage phytoncide.

La vue

De nos cinq sens, la vue est le plus fort. Nous sommes des créatures visuelles et le spectacle de la nature peut produire un effet immédiat en nous remplissant de joie et d'émerveillement.

Le spectacle de la nature peut produire un effet immédiat en nous remplissant de joie et d'émerveillement.

Il existe un mot japonais, *komorebi*, qui n'a pas réellement d'équivalent en français. On peut le traduire approximativement par « le soleil filtrant à travers les feuilles des arbres ». Il est constitué de trois *kanjis* (ou caractères).

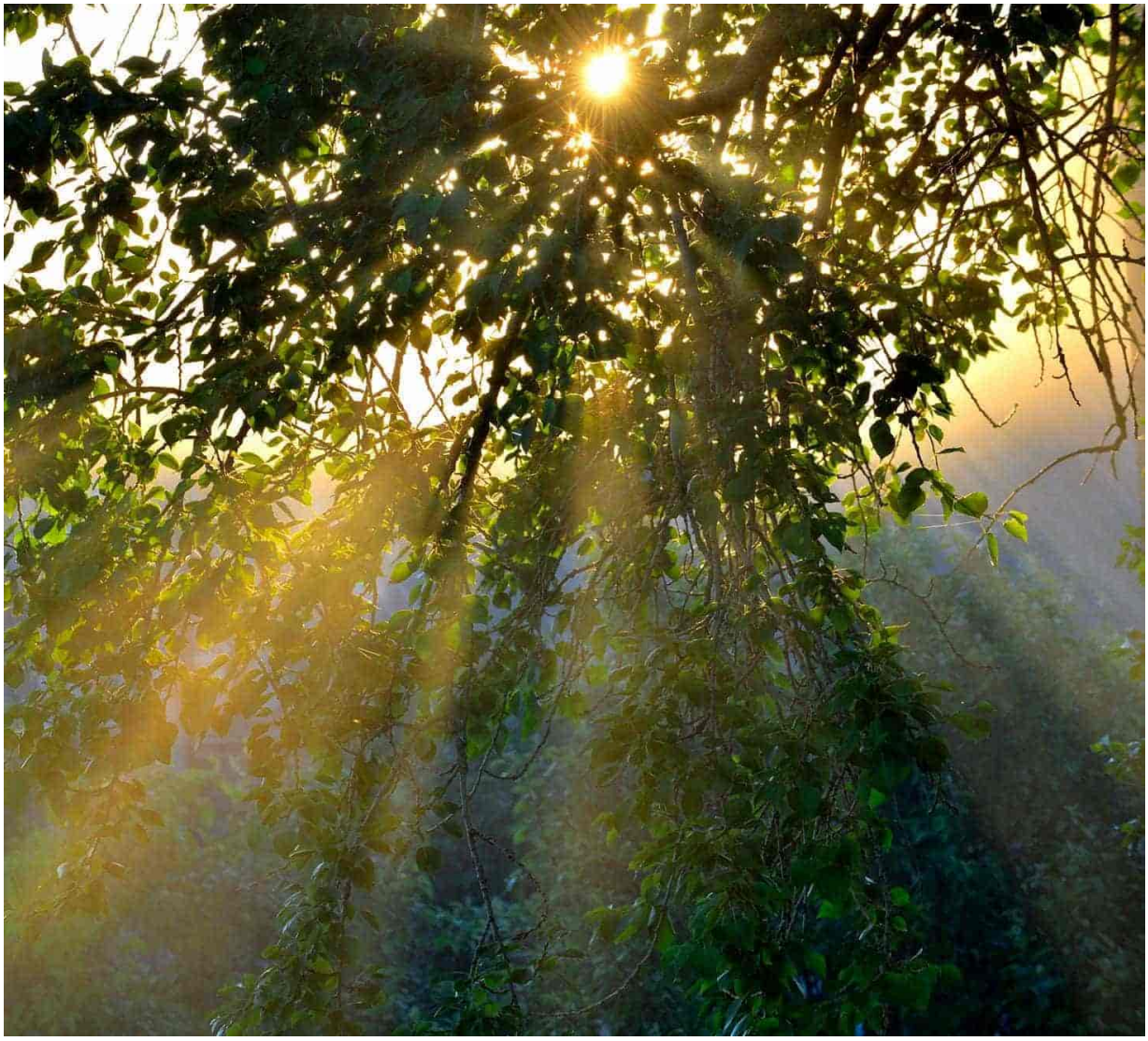
Le premier *kanji* (木) signifie « arbre » ou « arbres » ; le deuxième (漏) signifie « s'échapper » ou « filtrer » ; le troisième (日) veut dire « lumière » ou « soleil ».

Ce mot est également employé pour désigner l'interaction des feuilles et de la lumière formant les ombres au sol, sous les arbres, qui se traduirait approximativement en français par « lumière du soleil tachetée ».

Le *komorebi* est particulièrement beau lorsque le soleil est bas ou en présence d'une brume matinale ou d'un léger brouillard. Cette vision

magique me revigore et me rajeunit systématiquement. Et ne sommes-nous pas tous en joie lorsque nous voyons le soleil créer des formes sur le trottoir sous un arbre en ville ?

Malheureusement, le *komorebi* se fait généralement rare dans notre quotidien. La lumière que bon nombre d'entre nous voient chaque jour est celle de l'ordinateur, de la télévision ou d'un autre appareil électronique. Nous regardons notre téléphone le matin au réveil et généralement juste avant de nous endormir. Dans l'intervalle, nous sommes devant notre ordinateur à travailler, envoyer des e-mails, regarder des films et actualiser nos pages Facebook. Au bureau, nous sommes souvent contraints de rester assis toute la journée devant un écran.

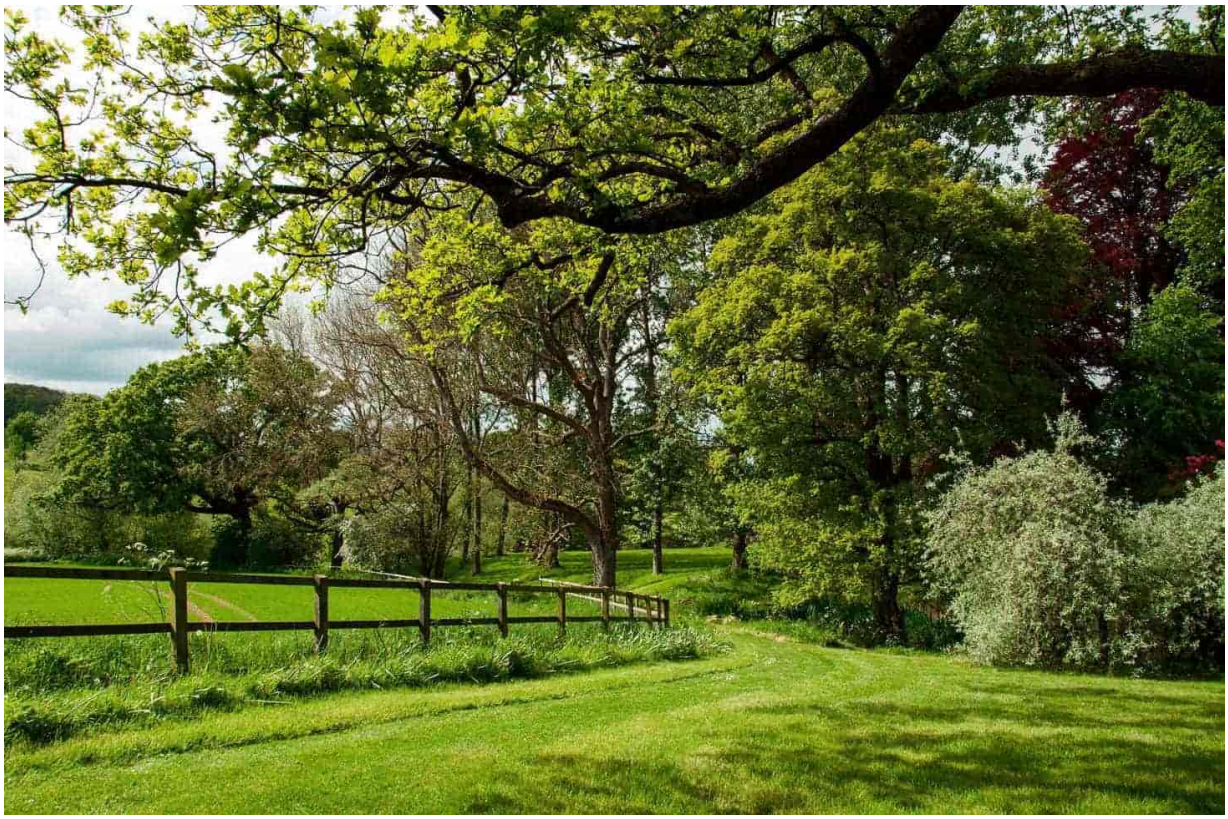


Sergey Uryadnikov/Shutterstock

Nos yeux savent moins bien filtrer la lumière artificielle que nous regardons à longueur de journée que les ultraviolets du soleil. Les écrans numériques, les éclairages LED et fluorescents émettent tous de la lumière bleue, laquelle, appelée lumière à haute énergie visible, contient plus d’énergie que la lumière rouge ou orange. Mais bien que cette lumière bleue nous aide à rester éveillés pendant la journée, une exposition constante au bureau peut entraîner un

cumul néfaste. Plus nous passons de temps éclairés par de la lumière artificielle, plus cela peut être désagréable. Nos yeux ne sont pas conçus pour regarder des écrans. Passer de longues heures devant un ordinateur peut déclencher des maux de tête, une fatigue visuelle et un technostress.

Nos yeux ne sont pas non plus faits pour regarder des villes. Des études sur l'effet des couleurs sur les émotions ont montré que les bleus et verts de la nature sont les couleurs les plus reposantes. Elles nous rendent moins anxieux et diminuent notre stress. Il a été démontré que les gris d'un décor urbain nous rendaient plus tristes et plus agressifs.



Allen Paul Photography/ Shutterstock

Bien entendu, pendant la majeure partie de notre existence, nous avons été entourés de vert. Nous avons été habitués à regarder la nature. Le vert nous rassure d'une manière très primitive. Là où il y a du vert se trouve de l'eau. Et là où il y a de l'eau, nous pouvons trouver de la nourriture. Lorsque notre environnement regorge de vert, nous pouvons nous détendre, sachant que nous ne souffrirons pas de la faim. Pas étonnant que le vert ait un tel effet positif.

Le flocon de neige est un exemple de figure fractale.
Tetra Images/Alamy Stock Photo

Mais la nature n'est pas uniquement verte, elle est également belle. Partout où nous portons notre regard, elle crée de jolis schémas et motifs : les pétales d'une fleur, les pailles d'un flocon de neige, les

plis d’une fougère. Les motifs sont dans tout, des écailles de bractée des pommes de pin à la façon dont pousse un arbre, en passant par la disposition des feuilles.

Ces schémas naturels s’appellent des fractales. On les retrouve dans les vagues des océans, le tonnerre, les littoraux et les rivières, ainsi que dans les fleurs, les arbres, les nuages et les flocons de neige. Une fractale est un schéma qui se répète encore et encore et présente la même apparence à n’importe quelle échelle. Elles sont partout dans la nature. Prenez le développement d’un arbre. Un tronc pousse, puis se divise en deux branches, lesquelles se divisent à leur tour en deux autres, puis en deux autres, et ainsi de suite. Pareil pour une petite tige dont le schéma est le même que celui d’un *hinoki* géant. Quelle que soit l’échelle, les schémas des branches demeurent les mêmes.

Tim Gainey/Alamy Stock Photo

Il est scientifiquement prouvé que ces schémas infinis de la nature nous détendent, quelle que soit leur complexité. Richard Taylor, professeur de physique, de psychologie et d'art au Material Science Institute, dans l'Oregon, a mené de nombreuses recherches sur les phénomènes se produisant lorsque nous regardons des fractales. Il a utilisé pour cela un équipement qui suit les mouvements oculaires et des machines qui mesurent l'activité cérébrale. Il a découvert que nous sommes « programmés » pour réagir au type de fractales présentes dans la nature et que le fait de regarder ces schémas naturels peut diminuer notre stress de 60 %.

Regarder ces schémas naturels peut diminuer notre stress de 60 %.

Le professeur Taylor a découvert que nous possédons une maîtrise visuelle des schémas présents dans la nature. Par notre évolution dans les paysages naturels, nous sommes capables de traiter facilement leurs schémas. Et c'est cette influence qui nous détend. Nous aimons regarder les schémas de la nature parce que nous sommes bons dans ce domaine !

Cependant, les schémas de la nature font plus que simplement nous détendre. Ils peuvent également nous surprendre et nous remplir d'un sentiment de respect mêlé d'admiration. Nombre de personnes pensent que c'est ce respect mêlé d'admiration qui nous permet de nous sentir mieux en forêt.

Le respect mêlé d'admiration nous apporte de la joie.

Le Dr Dacher Keltner, lauréat du prix Nobel décrit le respect mêlé d'admiration comme « le sentiment d'être en présence de quelque chose de vaste ou d'au-delà de l'échelle humaine qui transcende notre compréhension des choses ». Lorsque nous éprouvons ce sentiment en regardant la nature, nous commençons à réfléchir à des choses situées en dehors de nous-mêmes. Le respect mêlé d'admiration transforme les émotions négatives en sentiments positifs.

Exercice

Comment se servir des fractales pour être plus heureux

Allez en forêt, dans un parc ou simplement dans votre jardin, puis trouvez un endroit où vous asseoir.

Regardez les nuages et le ciel ou les rides qui se dessinent à la surface d'un étang. Observez l'eau d'un ruisseau couler lentement ou la façon dont sont divisées les branches d'un arbre.

Rapprochez-vous et regardez les veines d'une feuille ou les pétales d'une fleur et prenez note des schémas existants.

Vous allez très vite commencer à regarder les schémas tout autour de vous.

Évaluez votre niveau de stress avant et après, puis voyez comme les schémas de ces fractales naturelles vous détendent.

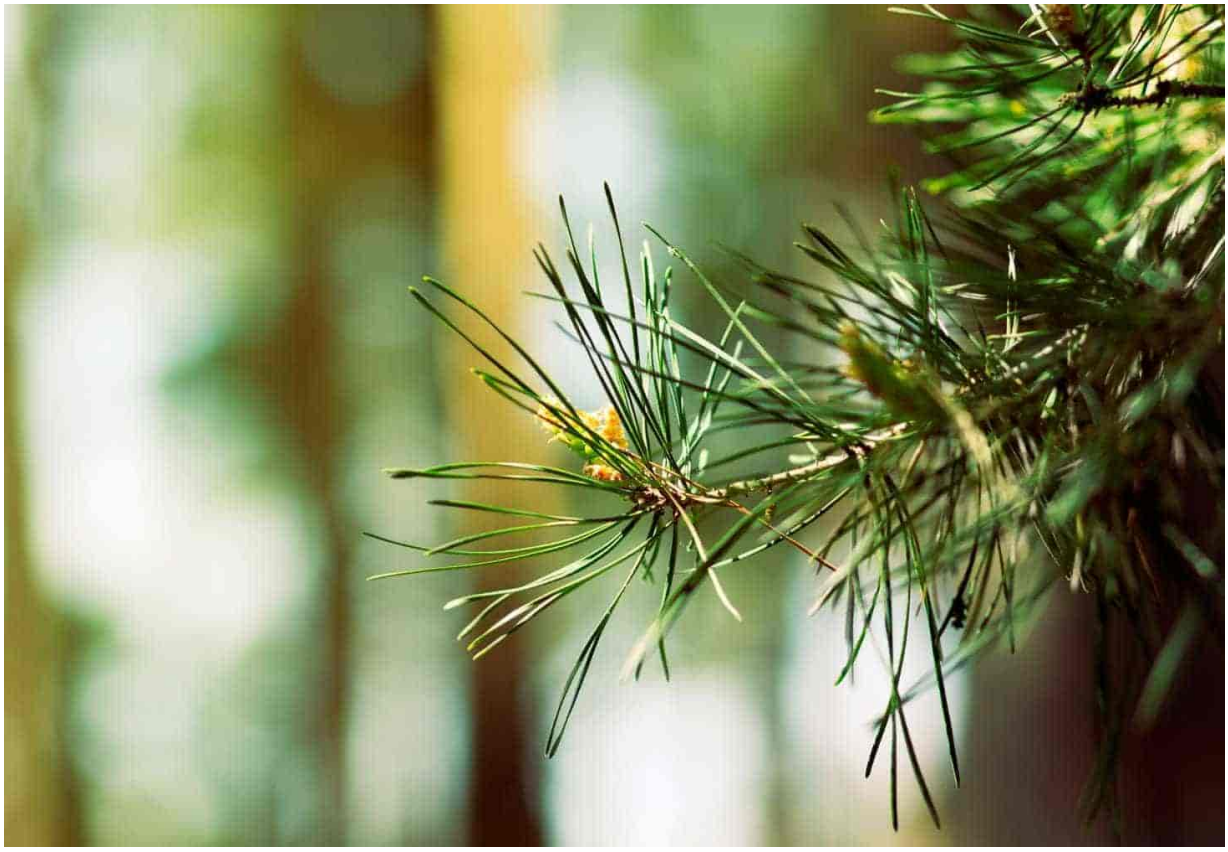
Lorsque vous voyez les schémas dans le monde qui vous entoure, vous vous mettez à ressentir la splendeur du monde naturel et à éprouver vis-à-vis de lui un respect mêlé d'admiration. Vous sentez alors en vous de la joie et du calme !

L’odorat

De tous nos sens, l’odorat est le plus primitif. Aucun des quatre autres ne produit un effet aussi direct sur notre esprit et notre corps. Les odeurs influent sur notre humeur et notre comportement. Elles sont liées à nos émotions et à nos souvenirs. Une odeur peut déclencher une réaction immédiate et générer un effet qui dure longtemps après qu’elle a disparu.

L’un des éléments les plus puissants du shinrin-yoku est le parfum libéré par les arbres, leurs phytoncides. Lorsque vous marchez dans la forêt, vous respirez son pouvoir de guérison. Votre présence dans cet environnement suffit.

Lorsque vous marchez dans la forêt, vous respirez son pouvoir de guérison.



Kosobu/ Shutterstock

L’odeur de la forêt

Le parfum de votre forêt dépend des arbres qui y poussent. Bien entendu, les odeurs varient en fonction des espèces d’arbres. Il existe un grand éventail d’arômes. Certains ont une odeur fraîche, âcre, d’autres, un profond parfum boisé. Nombre d’épicéas et de sapins dégagent une odeur de citron ou peuvent sentir la térébenthine. D’autres arbres peuvent exhaler une odeur piquante et rafraîchissante. Il en existe même qui ont une odeur légèrement salée.

Les conifères font partie de nos arbres les plus aromatiques. Ils ont des aiguilles et surtout des feuilles persistantes. Ils restent donc

verts toute l’année, contrairement aux arbres dont les feuilles plates tombent à l’automne et se renouvellent au printemps. Les conifères peuvent vivre plusieurs siècles, des millénaires même pour certains ! Les conifères sont les premières plantes aromatiques apparues sur cette planète, il y a trois cents millions d’années. Par conséquent, lorsque nous marchons dans une forêt de conifères, nous avons toutes les chances de sentir les odeurs qu’offrait le monde au commencement.

On retrouve l’odeur des arbres *hinoki* partout au Japon.
Frank Hecker/Alamy Stock Photo

L’hinoki

Mon odeur d'arbre préférée est celle du cyprès du Japon ou *hinoki*. Il s'agit d'un bel arôme frais, citronné, avec une note de fumé. Pour de nombreux Japonais, c'est l'odeur de leur maison. Il est impossible d'échapper à l'odeur d'*hinoki* si vous vivez au Japon. Vous la humez partout, pas seulement dans la forêt. Nous employons l'*hinoki* pour bâtir nos maisons, temples et sanctuaires, ainsi que les bains en bois *rotenburo* dans nos sources thermales. Nous baignons donc littéralement dedans.

Le pin sylvestre

L'un des conifères les plus présents dans le monde est le pin sylvestre. Vous connaissez donc peut-être très bien son odeur fraîche de pin et de fines herbes. Le parfum d'un pin sylvestre est fort et sec, ressemblant parfois à de la térébenthine. Les aromathérapeutes se servent de l'huile essentielle du pin sylvestre pour diminuer la fatigue mentale et physique, rendre les idées plus claires et améliorer la concentration.

Le pin sylvestre est l’un des conifères les plus présents dans le monde.
Israel Hervas Bengochea/Shutterstock

Les épicéas ont une fragrance plus forte et plus terreuse que les pins.
Design Pics Inc/Alamy Stock Photo

L’épicéa

L’odeur de l’épicéa ressemble à celle du pin, tout en étant plus forte et plus terreuse. Les aromathérapeutes disent qu’elle permet de s’ancrer et peut favoriser l’expansivité.

Le douglas vert

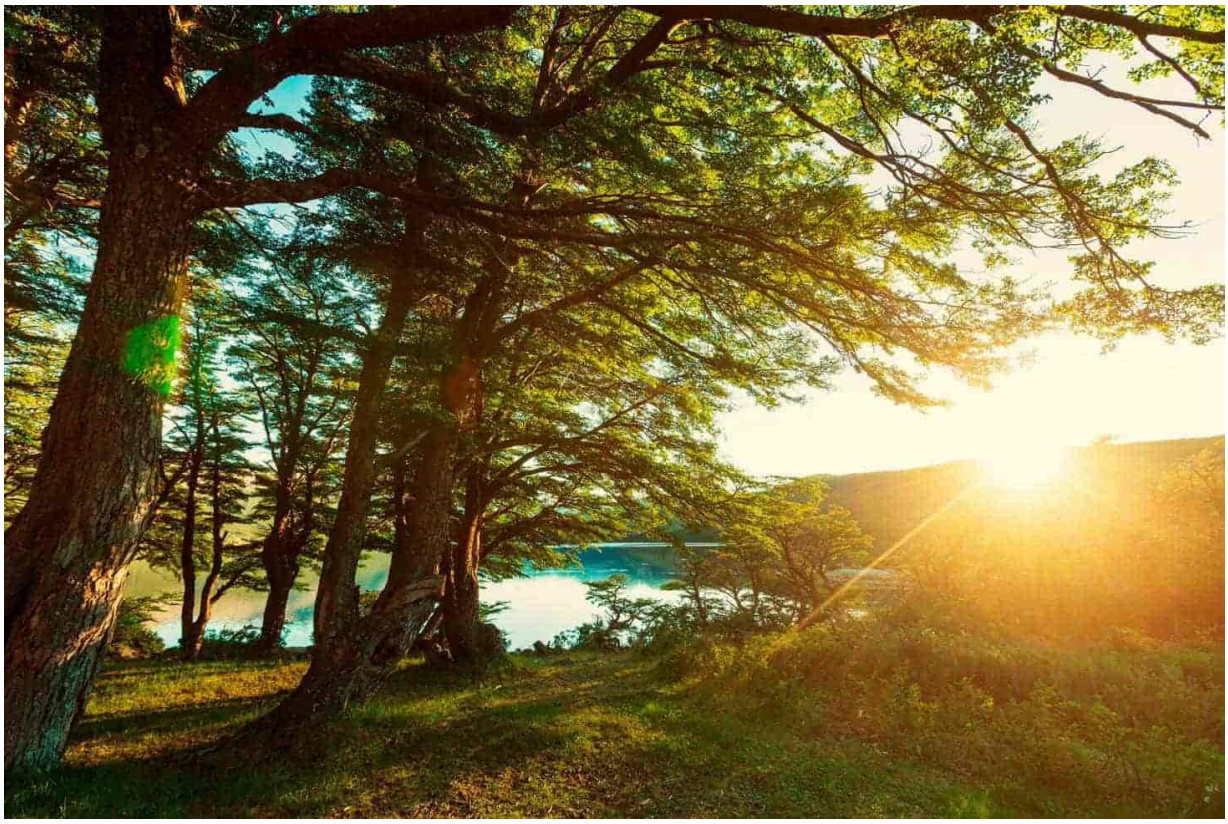
Le douglas vert offre un parfum très marqué d’agrumes. Son odeur de résine est riche. L’huile essentielle de douglas vert est employée par les aromathérapeutes pour faciliter la relaxation. On dit qu’elle produit sur l’esprit et le corps le même effet que la méditation.

L’huile essentielle de douglas vert a la réputation de favoriser la relaxation.
Robert Crum/ Shutterstock

Le cèdre

Si vous pelez un morceau d’écorce de cèdre, vous libérez une odeur forte, profonde et mystérieuse. Le parfum du cèdre est souvent décrit comme boisé, terreux ou épicé et s’apparentant au baume. C’est une odeur chaude de résine qui peut être très douce.

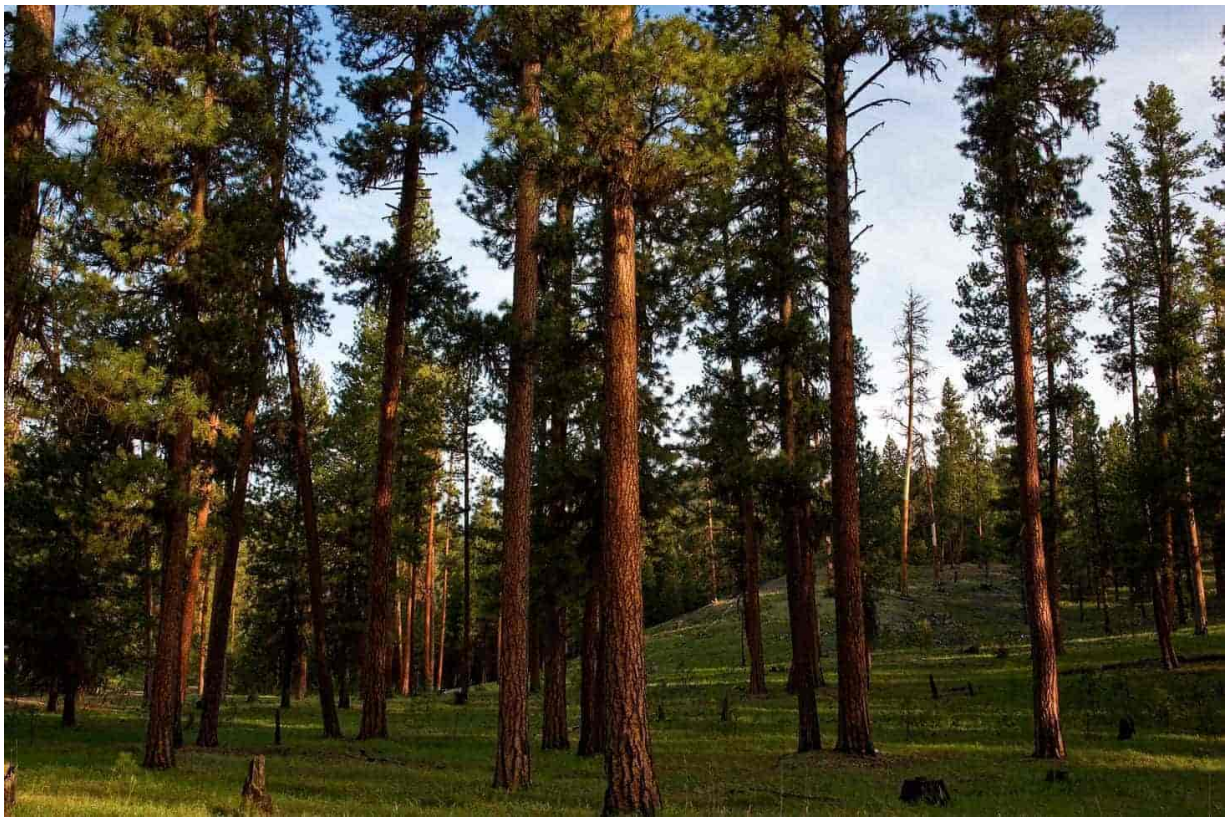
Les huiles essentielles de cèdre sont tirées du bois et non des aiguilles et tiges, comme pour les autres arbres à feuilles persistantes. On dit que cette odeur est un répulsif efficace contre les papillons de nuit et les insectes tels que les puces, les fourmis et les moustiques – ce qui explique pourquoi les coffres à linge de maison sont souvent en cèdre. Dans l’Antiquité, les Égyptiens s’en servaient pour se parfumer, ainsi que pour les embaumements. La haute teneur en huile du bois l’empêche de pourrir. Certaines des structures en bois les plus anciennes au monde sont faites en cèdre. Les huiles de bois doux sont employées pour la méditation et les prières depuis extrêmement longtemps. Le cèdre a servi à la construction du temple du roi Salomon parce que l’on estimait que son parfum très agréable favorisait la prière et rapprochait les fidèles de Dieu.



Les huiles essentielles de cèdres sont tirées du bois et non des aiguilles et tiges.
Galyna Andrushko/Shutterstock

La source actuelle de la plupart des huiles de cèdre est en fait un genévrier connu sous le nom de cèdre rouge, qui a une odeur plus vive de crayon récemment taillé. Ce n'est guère surprenant, dans la mesure où le cèdre rouge est utilisé pour fabriquer des crayons !

L'odeur du cèdre est censée détendre les nerfs et calmer l'esprit. Les aromathérapeutes s'en servent pour stimuler la force émotionnelle et favoriser l'acceptation de soi.



Le ventre jaune des pins ponderosa sent la cannelle, le caramel dur et la vanille. photogal/ Shutterstock

Le pin ponderosa

Le pin ponderosa a une odeur différente des autres pins. Il pousse aux États-Unis sur les pentes sèches et rocheuses des Black Hills et dans les Rocheuses. Il sent le biscuit sortant du four et possède une écorce noire qu'il perd lorsqu'il a environ 120 ans (âge auquel il n'est qu'adolescent, à l'échelle du ponderosa), révélant une sous-couche jaune que les habitants locaux appellent le « ventre jaune ». Ce point vulnérable du ponderosa sent la cannelle, le caramel dur et la vanille. Miam-miam !

Chaque arbre, chaque forêt a un parfum unique. Faites quelques recherches sur les arbres de la forêt la plus proche de chez vous et

sentez leur odeur la prochaine fois que vous allez prendre un bain. Comment décririez-vous cette odeur ?

Si les feuilles des arbres de votre forêt tombent en hiver, votre forêt renferme des arbres à feuilles caduques. Aucune huile essentielle n'est tirée des arbres à feuilles caduques, mais le parfum des feuilles, du sol et de la mousse présente les mêmes vertus thérapeutiques.

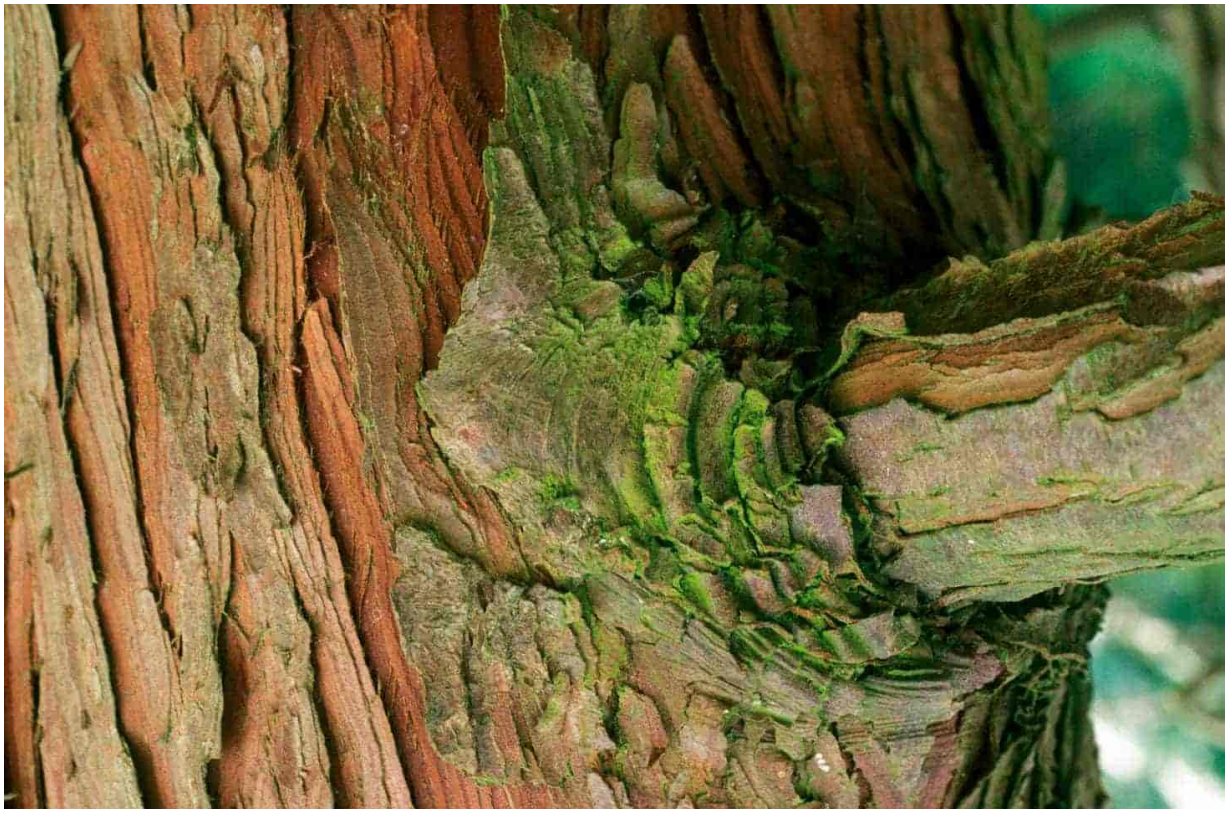
Quatre huiles essentielles d'arbres japonais

Hinoki (Chamaecyparis obtusa), cyprès du Japon

En japonais, *hinoki* signifie « cèdre blanc », mais également « arbre à feu », car il sert à faire du feu dans les temples shintoïstes. C'est l'un des cinq arbres sacrés de Kiso et ce bois est employé pour bâtir le sanctuaire d'Ise, sanctuaire shintoïste le plus sacré du Japon.

L'huile essentielle est distillée à partir du bois sombre rouge brun et présente un arôme boisé. On dit que son effet aromatique permet de se détendre, de se calmer et de s'ancrer. Les aromathérapeutes l'emploient également pour apaiser les douleurs musculaires. Vous pouvez essayer d'ajouter deux ou trois gouttes d'huile d'*hinoki* à votre bain pour atténuer les douleurs. Libre à vous également de faire comme moi et d'en diffuser pendant l'hiver afin de garder rhumes et grippe à bonne distance.

Versez deux gouttes d'huile dans vos mains, puis respirez-en l'odeur pour être de meilleure humeur et avoir plus d'énergie.



L’huile essentielle est distillée à partir de l’écorce de l’arbre et peut être utilisée pour apaiser les douleurs.
blickwinkel/Alamy Stock Photo

Pour les Japonais, le *hiba* est un arbre sacré.
Martin Hughes-Jones/Alamy Stock Photo

Hiba (Thujopsis dolabrata)

Les Japonais considèrent le *hiba* comme un arbre sacré. Il est également extrêmement apprécié pour son odeur, censée repousser les insectes. Un adage japonais dit : « Dans les maisons en bois d'*hiba*, les moustiques pendant trois ans n'entrent pas. »

L'huile essentielle est distillée à partir du bois et non des feuilles et présente une odeur boisée de fumée ressemblant un peu à celle du cèdre. En aromathérapie, elle est prescrite pour calmer l'anxiété et détendre le corps et peut être diffusée toute la nuit pour aider à bien dormir.

Même s'il est couvert de neige, le *momi* d'Hokkaido dévoile toujours ses feuilles vertes.
JTB Photo/Getty Images

Momi d'Hokkaido (Abies sachalinensis)

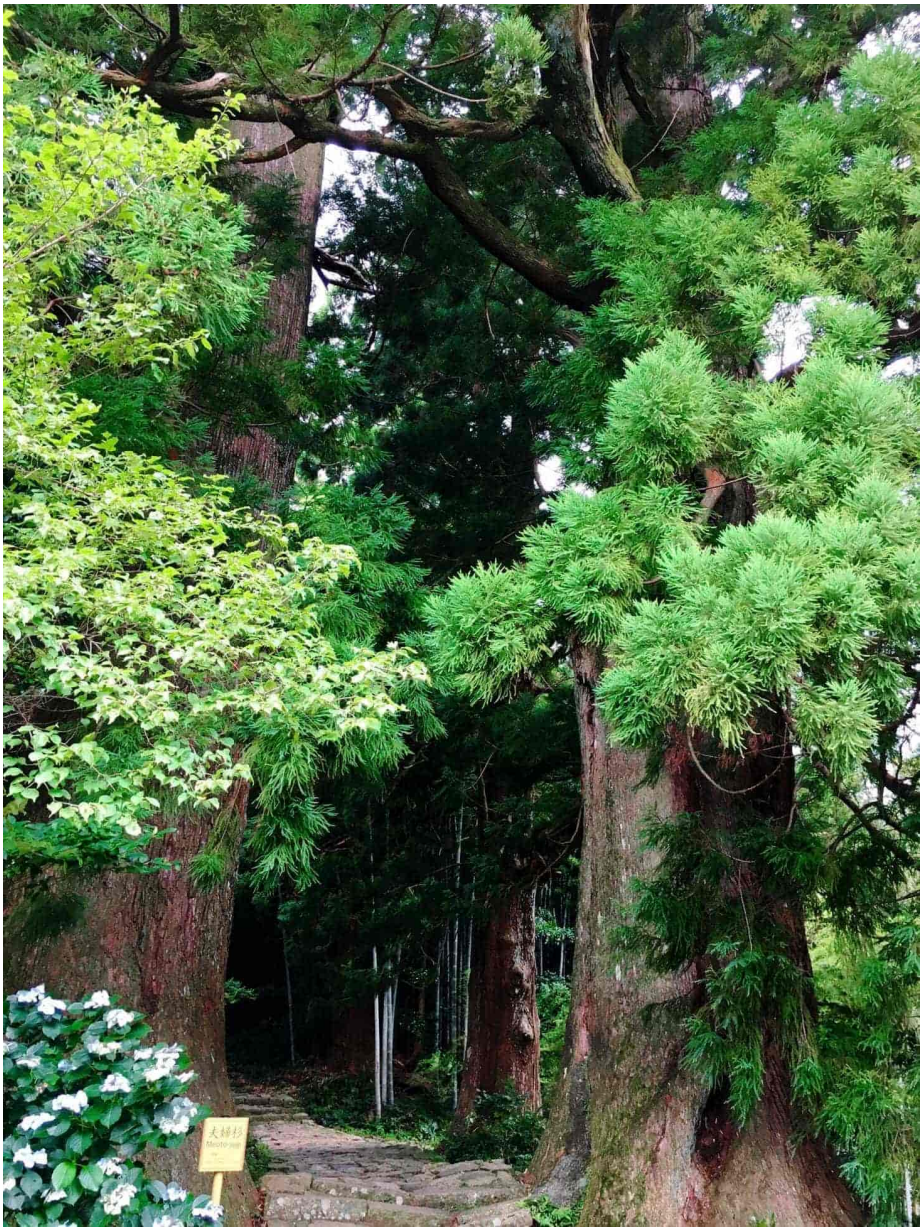
Le *momi* d'Hokkaido est un sapin à feuilles persistantes qui pousse dans le nord de l'île d'Hokkaido et sur l'île de Sakhaline. Son huile est distillée à partir des feuilles et des branches et les sapins de Sakhaline produisent plus d'huile essentielle que n'importe quel autre conifère du Japon.

Le *momi* d'Hokkaido est considéré comme le symbole du pouvoir de la vie, car vous pouvez en voir les feuilles même lorsqu'elles sont recouvertes de neige. En aromathérapie, l'huile de *momi* d'Hokkaido permet de se détendre et de diminuer le stress. Elle est également utilisée pour les affections respiratoires.

Sugi (Cryptomeria japonica)

Le *sugi*, doté d'un parfum doux et léger, est l'arbre national japonais.

L'huile essentielle du *sugi* est fabriquée à partir de ses feuilles et de son bois. Les aromathérapeutes l'utilisent pour favoriser la stabilité émotionnelle, traiter les problèmes respiratoires et les douleurs musculaires. Le *sugi* peut pousser pendant des siècles et certains ont même des milliers d'années. En raison de cette caractéristique, certains disent que l'huile de cet arbre nous rappelle que notre âme est éternelle.



Le pin japonais *sugi* est parfois appelé cèdre rouge du japon, en raison de son écorce rouge-brun.
A La Musubi/ Shutterstock

L’huile d’arbre à thé provient d’un arbuste australien, *Melaleuca alternifolia.*

Une autre odeur préférée des Japonais

Les Japonais adorent une autre odeur, celle des minuscules fleurs jaune orangé du *kinmokusei*. Cet arbre est présent à travers tout le Japon et fleurit à la fin de l'été. Le *kinmokusei* est également connu sous le nom d'arbre *kuriko* ou de « parfum 9-ri ». Neuf ri fait environ 4,5 kilomètres – distance que peut parcourir cette odeur très agréable !

Pour en savoir plus sur les propriétés des huiles essentielles, reportez-vous à la page 231.

Les fleurs caractéristiques du *kinmokusei* ont un parfum merveilleux.
eedology/ Shutterstock

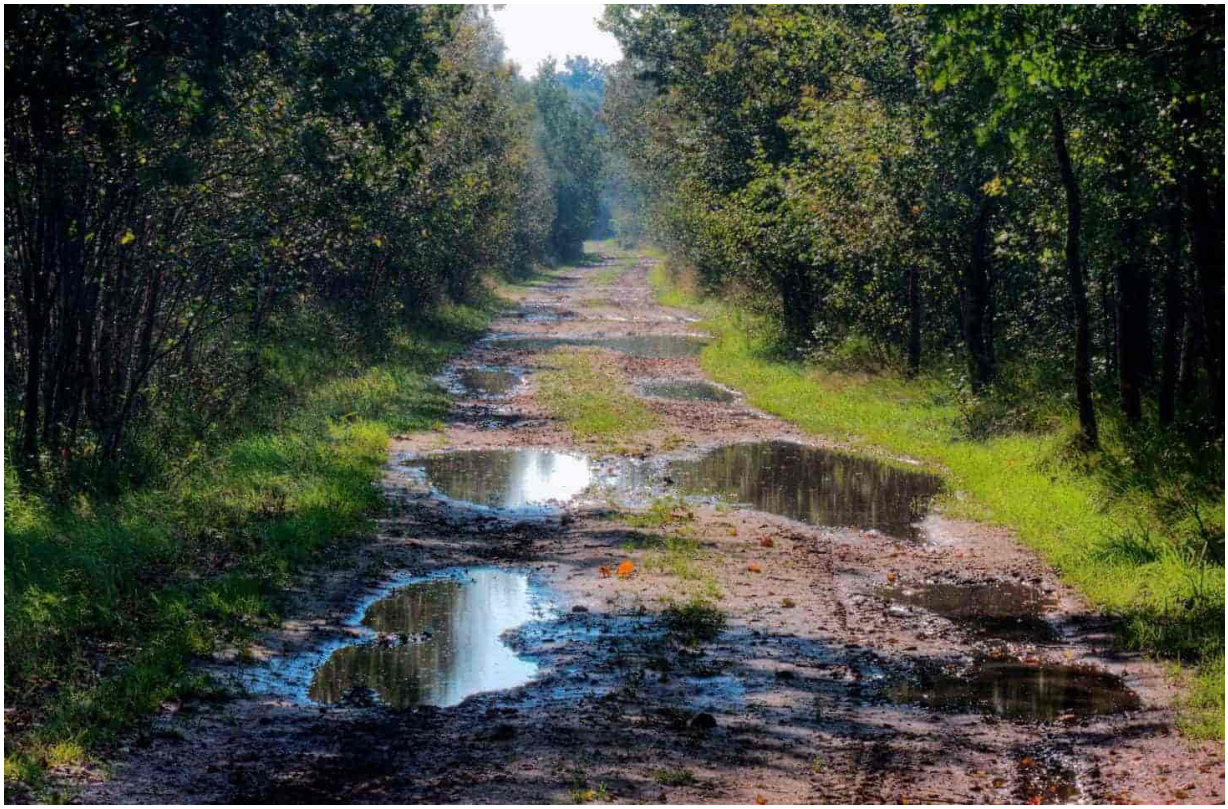
L’odeur de la terre

L’air de la forêt recèle d’autres odeurs, comme celle de la boue et de la pluie.

Vous souvenez-vous du microbe présent dans la terre dont j’ai parlé dans le chapitre précédent, la bactérie courante inoffensive *M. vaccae* ? Eh bien, elle aussi a une odeur. Les scientifiques parlent de géosmine. C’est une odeur de boue qui donne aux betteraves et aux carottes ce goût terreux.

En fait, de nombreux types d’aliments peuvent être dotés de cette odeur et de ce goût de terre. En France, on parle de *terroir*, à savoir du goût des microbes de la région. Vous le retrouvez dans le vin et le fromage, et même dans le chocolat.

L’odeur est plus forte si la météo a été sèche pendant longtemps. Les humains sont très sensibles à la géosmine. On dit que nous sommes capables de la détecter dans des proportions de cinq particules par mille milliards. On estime que, durant notre évolution, c’est cette substance chimique qui nous a aidés à trouver de quoi manger, surtout en période de sécheresse.



Matauw/ Shutterstock

Nous connaissons tous cette délicieuse odeur de fraîcheur après une averse. Lorsqu'il a fait sec pendant longtemps, les huiles des plantes puisent dans le sol et les pierres. C'est l'un des moyens qu'elles trouvent pour survivre lors d'un long épisode de sécheresse. Quand il pleut, l'eau libère les huiles stockées dans les pierres et ce parfum emplit l'air.

Cette odeur a elle aussi un nom. Les scientifiques parlent de « petrichor », des termes grecs *petra* (pierre) et *ichor*, qui fait référence à l'essence qui circule dans les veines des dieux en lieu et place du sang. Petrichor signifie donc littéralement « l'essence de la pierre ». L'odeur de la vie !

Les ions négatifs

Les odeurs de la forêt sont des raisons essentielles pour lesquelles nous nous sentons bien en son sein. Mais une autre chose présente dans l'air, que notre odorat n'est pas capable de détecter, nous ferait nous sentir mieux : les ions négatifs de l'air.

Les ions sont des particules présentes dans l'air et chargées positivement ou négativement. Les ions négatifs sont bons et auraient des effets énergisants et rafraîchissants contribuant à un sentiment de bien-être. Ils sont bien plus nombreux dehors que dans les maisons et particulièrement abondants dans les forêts et près des cascades et rivières.

À proximité d'une cascade, l'air peut contenir 100 000 ions négatifs par centimètre cube, contre seulement 100 dans votre bureau. Pas étonnant qu'une marche à côté d'une cascade soit si vivifiante ! Si vous avez la possibilité de marcher là où se trouve un ruisseau ou un fleuve, vous optimiserez votre apport d'ions négatifs et verrez votre niveau d'énergie exploser.

Les ions négatifs sont bons et auraient des effets énergisants et rafraîchissants contribuant à une plus grande clarté d'esprit et à un sentiment de bien-être.

Respirer dans la forêt

La respiration est l'une des voies d'accès les plus faciles à notre système nerveux central, et certains centres de bains de forêt japonais organisent des cours permettant de pratiquer la respiration yogique.

La respiration yogique contribue à générer un sentiment de calme. Elle abaisse la fréquence cardiaque et la pression artérielle, détend les muscles et constitue un excellent moyen d’accroître la dose d’aromathérapie naturelle fournie par la forêt.

Exercice

Posture de la montagne et respiration dans la forêt

Tenez-vous debout, les bras écartés. Inspirez par le nez et, à l’expiration, levez lentement les bras jusqu’à ce que vos mains se rejoignent au-dessus de votre tête. Restez dans cette position en comptant jusqu’à quatre. Puis étirez-vous encore plus et, en vous mettant sur la pointe des pieds, faites pivoter vos mains, paumes vers l’extérieur. Commencez lentement à expirer tout en abaissant les bras. Une fois de retour à la position de départ, remplissez de nouveau à fond vos poumons de l’air frais de la forêt. Faites cela trois fois.

Le toucher

C’est grâce au toucher que nous pouvons commencer à nous remettre physiquement et concrètement en phase avec la nature.

Hippocrate a écrit : « Les maladies ne tombent pas du ciel. Elles proviennent des péchés quotidiens commis contre la nature. Une fois qu’un certain nombre de péchés se sont accumulés, des maladies apparaissent soudainement. » Nombre de nos maladies, stress et anxiétés sont dus à un manque de connexion avec la nature. L’adoption d’une approche pratique envers la nature permet de restaurer cette connexion. Sentez la brise sur votre visage, laissez l’eau couler sur vos mains, allongez-vous à même le sol, ôtez vos chaussures et marchez pieds nus.

Onsen

Au Japon, nous pouvons littéralement nous immerger dans le pouvoir de guérison de la nature grâce à nos célèbres sources chaudes ou *onsen*.

Le Japon a été surnommé le roi des sources chaudes du monde. On en compte 27 000. L’eau des bassins est pompée dans les sources souterraines volcaniques. Près de la moitié de cette eau affiche une température supérieure à 42 degrés Celsius.

Zheng Hui Ng/Alamy Stock Photo

Il y a près de 1300 ans, l'auteur d'*Izumi no Kuni Fudoki* (« Chronique de la Terre d'Izumo ») parle de la source chaude de Tamatsukuri, dans la préfecture de Shimane : « Un seul bain dans cette source chaude nettoiera votre peau et des bains continuels guériront vos douleurs. Au vu des résultats positifs obtenus sans exception depuis très longtemps, les gens la surnomment "l'eau des dieux". »

Pas étonnant que le bain thermal japonais soit si prisé : il permet d'obtenir beauté et santé sans médicaments ni produits cosmétiques. En Europe aussi bien qu'au Japon, les sources chaudes sont considérées comme « les eaux de la jeunesse » en raison de leurs propriétés : rajeunir et à se rétablir.

Kinosaki est l’une des stations thermales japonaises les plus populaires.
JTB Photo/Getty Images

L’eau qui jaillit de la terre s’appelle *gensen kakinagashi* ou « eau provenant de la source ». Cette eau est considérée comme ayant un grand pouvoir de guérison.

Le premier médecin spécialiste des sources chaudes a été Gotō Konzan. Il y a environ trois cents ans, Konzan a développé une théorie selon laquelle l’origine de toute maladie était un blocage de la circulation de l’énergie dans le corps. Pour se libérer de ce blocage, il recommandait de se tremper dans une source ; plus la température de l’eau était élevée, mieux c’était. La source qu’il avait choisie pour son traitement était dissimulée dans une vallée retirée, mais elle a acquis une certaine réputation et Kinosaki Onsen, dans

la préfecture de Hyōgo, demeure l’une des préférées au Japon, malgré sa difficulté d’accès !

Vous ancrer dans la nature

Si vous n’avez pas la possibilité de terminer votre bain de forêt par un bain dans une source chaude, vous pouvez faire autre chose pour vous connecter avec la terre et entretenir la circulation de l’énergie entre votre corps et le monde naturel. Ôtez vos chaussures !

Avez-vous déjà remarqué comme cela fait du bien de marcher pieds nus sur le sable, l’herbe ou la terre ? Ce n’est pas seulement à cause du soulagement ressenti lorsque vous ôtez vos chaussures qui vous compriment les pieds ou vos talons hauts. Cela est dû au fait que lorsque vos pieds nus sont en contact avec le sol, vous recevez une dose de ces électrons au puissant pouvoir de guérison que renferme la terre.

Considérons la terre comme une batterie géante. Elle possède naturellement une faible charge électrique. Lorsque nous manipulons une installation électrique (branchons une prise ou installons un luminaire), nous devons toujours veiller à connecter le dispositif à la terre. On parle alors de « mise à la terre ».

Panther Media GmbH/Alamy Stock Photo

Et les êtres humains sont pareils. Nous savons précisément ce que cela signifie lorsque nous disons qu'une personne est ancrée : solide, forte, équilibrée et centrée. Nos corps le sont également lorsque nous les mettons en contact avec la charge électrique de la planète. Lors de l'évolution, nous avons été en contact permanent avec la charge électrique de la terre. Quand nous sommes ancrés électriquement, nous sommes en harmonie avec la nature.

De nombreux travaux de recherche ont montré que notre corps peut être protégé et renforcé lorsque nous sommes ancrés. Quand nous entrons en contact avec la terre riche en électrons, nous distinguons un meilleur équilibre de nos systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Cet ancrage favorise la variabilité de la fréquence

cardiaque, contrôle le taux de cortisol (hormone de stress) dans notre organisme, régule notre métabolisme et améliore la circulation sanguine. Les personnes pratiquant l'ancrage disent avoir moins de douleurs, mieux dormir et éprouver un bien-être plus marqué.

Hélas, nos vies modernes nous ont déconnectés de notre source électrique. Nous sommes nombreux à vivre et travailler dans des bâtiments pointant vers le ciel. Nos grands immeubles de bureaux et d'habitations nous offrent certes des vues spectaculaires, mais nous éloignent encore un peu plus de la surface de la terre. De nos jours, peu de gens choisissent de dormir à même le sol et, lorsque nous sortons, nous protégeons nos pieds de la terre à l'aide de chaussures !

Nos ancêtres portaient des chaussures en peau de bête ou en bois. Les chaussures en cuir sont conductrices d'électrons et maintiennent donc la connexion électrique entre la terre et nous, ce que ne font pas les chaussures à semelle de caoutchouc. Avec des chaussures qui nous isolent du sol, nous bloquons la circulation d'électrons et interrompons la connexion avec la terre qui aide notre corps à fonctionner correctement.

Certaines personnes ont considéré que les chaussures étaient l'une des inventions les plus dangereuses de l'humanité. Perpétuer la tradition consistant à marcher pieds nus, c'est conserver le moyen de circulation pour lequel nous sommes conçus.

Marcher pieds nus

Il existe par chance un moyen très facile de s'ancrer. Il suffit de marcher pieds nus pendant un moment, de préférence sur le sable,

la terre ou l'herbe. Il existe des exercices d'ancrage très faciles à mettre en œuvre :

1. Ôtez tout d'abord vos chaussures et vos chaussettes, puis allez dehors.

2. Tenez-vous debout sur la terre, l'herbe ou le sable.

3. Il faut deux points de contact pour créer un circuit électrique. Il est donc préférable que vos deux pieds soient en contact avec le sol. Si vous êtes allongé, vous pouvez créer un circuit avec un pied et un coude.

4. Pour des résultats optimaux, restez ancré pendant vingt minutes par jour.

5. Veillez à éviter le verre et l'herbe traitée avec des pesticides.

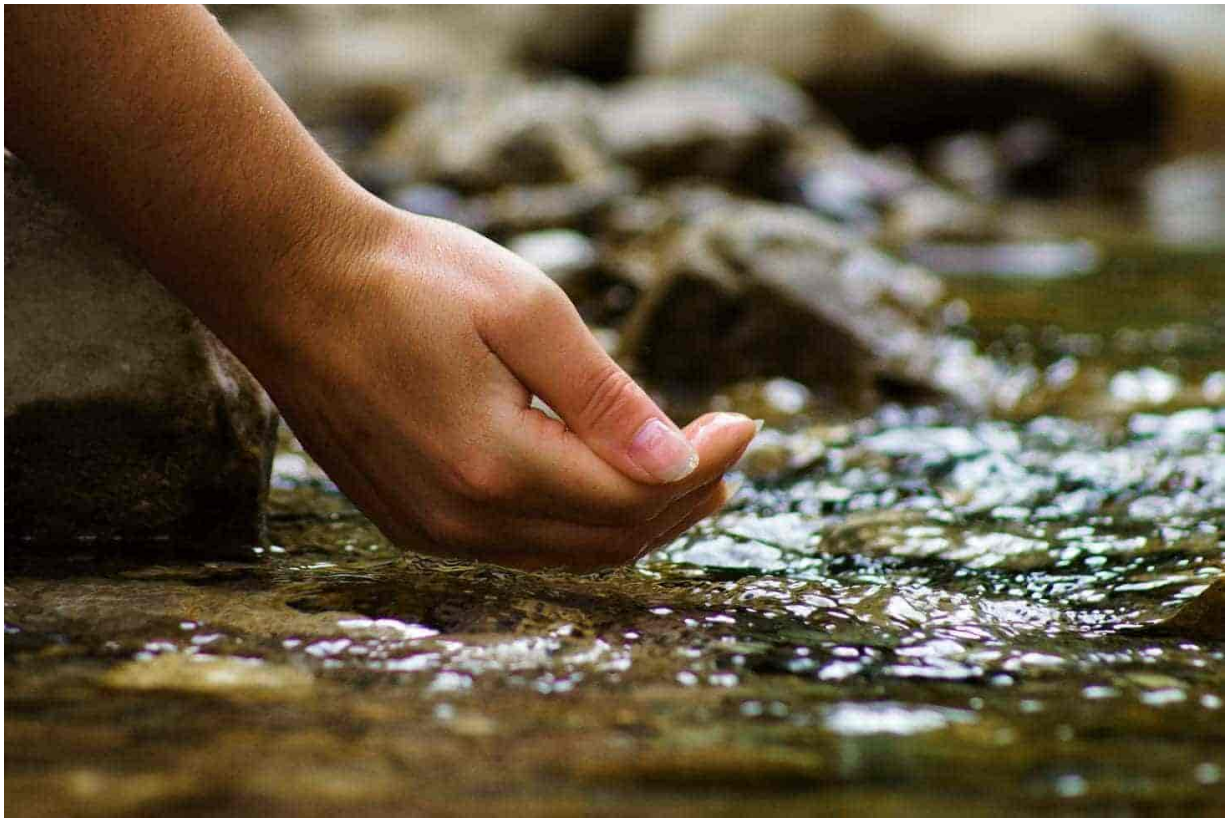
Vous souhaitez aller plus loin ? Voici deux techniques d'ancrage recommandées par les spécialistes :

1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout dehors, pieds nus, et centrez toute votre attention sur la plante de vos pieds et les sensations éprouvées.

2. Ayez les pieds parallèles et écartés de la largeur de vos épaules. Conservez le menton rentré et le dos droit. Laissez vos bras pendre, relâchés, sur les côtés. En restant bien droit, laissez toute la tension et votre poids s'enfoncer dans vos pieds. Imaginez des racines partir de vos plantes de pieds et s'enfoncer dans le sol.

Nombre de personnes aiment prendre des bains de forêt pieds nus. Marcher dans la forêt sans chaussures vous aidera à rétablir la

connexion entre votre être et le monde naturel. Mais si vous ne souhaitez pas ôter vos chaussures, veillez à établir un autre type de contact avec la nature. Plongez les mains dans un tas de feuilles, récupérez un caillou au fond d’un ruisseau, appréciez la sensation de la brise contre votre peau ou appuyez-vous contre un arbre et (oui, chers lecteurs !) vous pouvez le prendre dans vos bras !



Siegi/Shutterstock

Le goût

Une autre manière de se connecter à la forêt consiste à la manger ou à la boire.

Au Japon, de nombreux restaurants et boutiques dans les sites et itinéraires de sylvothérapie proposent des repas de la forêt. Ils sont à base d'ingrédients qui poussent sur place, de façon à ce que vous puissiez goûter à la région dans laquelle vous marchez, et leurs vertus nutritives sont soigneusement étudiées. Votre boîte à déjeuner peut renfermer des plantes renforçant le système immunitaire, par exemple, ou vous permettant de faire le plein de vitamines D. Ce n'est pas du prêt-à-manger qui s'avale très vite, mais au contraire des aliments très lents.

Nourriture de la montagne ou *sansai*

Les forêts regorgent de nourriture, il faut simplement savoir où et quoi chercher.

Le terme japonais *sansai* signifie « légumes de montagne ». Le *sansai* pousse dans les marais et les prairies ou dans la forêt. Les Japonais cueillent des aliments sauvages depuis la nuit des temps. En fait, les plantes sauvages, ou *sansai*, ont été bien utiles aux Japonais à de nombreuses reprises, lorsque la nourriture se faisait rare à cause de la sécheresse ou d'autres catastrophes naturelles.

Lors de la pénurie de nourriture après la Seconde Guerre mondiale, les citadins fouillaient les collines à la recherche de *sansai* savoureux, tels que la *warabi* (fougère), la *tara-no-me* (angélique) et un type de fougère appelé *kogomi*.

Aujourd'hui, de nombreux Japonais ont hâte qu'arrive la saison des *sansai* au printemps et à l'été, pour pouvoir se rendre en forêt et glaner les aliments délicieux offerts par la nature. Vous pouvez faire toutes sortes de choses avec les *sansai*. Cela ne se limite pas aux salades. Certaines plantes sauvages peuvent être bouillies ou frites, d'autres utilisées pour faire des soupes ou des tempura, d'autres encore transformées en pickles et confiture.

Vous reconnaîtrez peut-être des *sansai* japonais comme le *renkon*, ou racine de lotus, que l'on retrouve dans de nombreux plats traditionnels japonais. Les pousses de bambou sont un autre aliment sauvage courant. De nombreuses personnes partent en expédition en juin pour trouver des *sansai*, comme des *takenoko* ou pousses de bambou. L'hiver, les gens cueillent des pousses de bambou géantes, *moso*, rien qu'en creusant légèrement le sol.

Certains cueilleurs de *sansai* peuvent faire particulièrement mystère des endroits où poussent leurs aliments sauvages préférés. Vous pouvez très bien ne trouver personne disposé à vous révéler les endroits à bourgeons d'angélique, mets délicat surnommé « roi des *sansai* ».

Huit *sansai* japonais

1. Le *yabu-kanzō* est une plante sauvage très prisée. Une sorte de lis de jour que vous pouvez voir au début du printemps. Vous pouvez l'utiliser pour faire une soupe ou des tempura. Frit, il a le goût de l'oignon.

2. Le *fuki* (pétasite) est une plante amère mais qui s'accommode de nombreuses manières. C'est un peu comme de la rhubarbe, avec des tiges souples et épaisses. Vous pouvez la cuisiner avec du miso et du riz.

3. La *mitsuba* est très prisée au printemps. Avec son goût similaire au persil, elle est utilisée dans les salades et les soupes.

4. La *zenmai* (fougère royale japonaise) est riche en potassium et vitamines A et C. Elle est généralement frite et servie en garniture avec du sésame sauvage.

5. La *warabi* est une fougère qui pousse en forêt. Vous pouvez manger les tiges et faire de la purée avec les racines, préparation japonaise pour le warabimochi, délicieux pudding mou estival.

6. L'*azami* est un sansai très prisé l'été. Il peut être mangé avec de la soupe de miso ou macéré dans du vinaigre comme condiment.

7. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que vous pouvez manger de la renouée du Japon ! L'*itadori* est une herbe comestible très courante au Japon. Les pousses apparaissent à la fin de l'hiver et sont utilisées dans de nombreux plats.

8. Le *katakuri* est un lis que l'on trouve à l'état sauvage dans les montagnes. Vous pouvez manger le bulbe et les racines. Il est employé dans de nombreux plats traditionnels japonais, des soupes au tempura.

Les Japonais connaissent la valeur nutritive de nombre de ces plantes depuis des générations, mais le *sansai* offre plus que de simples vitamines. Lorsque vous mangez des plantes sauvages des montagnes, vous ingérez également l'énergie de la terre.

ATTENTION

Une mise en garde, cependant. Soyez très prudent lorsque vous partez à la recherche d'aliments sauvages. Il existe de nombreuses plantes toxiques, qui ressemblent souvent à des plantes comestibles. Ne mangez jamais ce que vous avez ramassé dans la nature si vous n'êtes pas certain à 100 % que c'est sans danger.

La cérémonie du thé du bain de forêt

Le shinrin-yoku se termine souvent par une tasse de thé infusé à partir des brindilles, des feuilles, des fleurs ou de l'écorce d'arbres et de plantes de la forêt. C'est à mes yeux un adorable rituel final, une façon d'intégrer la forêt, de nous mettre en harmonie avec le monde naturel, à l'instar de la cérémonie du thé japonaise traditionnelle.

Anirut Thailand/Shutterstock

Chanoyu

La voie du thé

La cérémonie du thé japonaise traditionnelle est le *chanoyu*, qui se traduit littéralement par « eau chaude pour le thé ». On l'appelle aussi *sadō* ou *ocho*, qui signifie « la voie du thé ». C'est à la fois un rituel artistique consistant à préparer et servir du thé vert japonais et une discipline spirituelle destinée à apporter la paix intérieure par le biais de l'harmonie avec la nature. Les quatre principes du thé sont l'harmonie, le respect, la pureté et la tranquillité.

Au cœur de la voie du thé se trouve le concept *ichi-go ichi-e*, qui se traduit littéralement par « un moment, une rencontre », par conséquent « cette seule fois » ou « l'occasion de toute une vie ». Voici un autre moyen de traduire *ichi-go ichi-e* : « vivre pleinement chaque moment, car c'est tout ce que nous avons aujourd'hui ». Dans la cérémonie du thé, tout est axé sur la préparation du breuvage, le nettoyage des ustensiles et l'appréciation esthétique du rituel. On parle très peu, hormis la discussion concernant la cérémonie proprement dite. Les participants sont parfaitement conscients que chaque moment est unique et doit être vécu pleinement. Le chanoyu n'est pas une fête du thé. C'est une tradition méditative et empreinte de calme consistant à préparer un bol de thé avec le cœur.

Le maître du thé du XVIe siècle, Sen no Rikyū, a inventé les sept règles du chanoyu :

1. Fais un délicieux bol de thé.
2. Dispose le charbon afin que l'eau bouille correctement.
3. Arrange les fleurs comme elles le sont dans les champs.
4. Garde la fraîcheur de la pièce en été et la chaleur en hiver.
5. Devance toujours le temps.
6. Prépare-toi à la pluie.
7. Accorde toute ton attention aux invités.

> Ce sont également des règles de vie profondes nous enjoignant de vivre pleinement notre existence avec le cœur et l'esprit, d'apprécier la simplicité du monde naturel et d'être prêts, prévenants et gentils.

Thé à base de feuilles persistantes

Toutes sortes de feuilles, fleurs et écorces peuvent servir à faire du thé, et bon nombre ont également des vertus médicinales. Si vous êtes certain que la plante est absolument sans danger, ramassez-en quelques feuilles ou tiges pendant votre marche et faites-vous une tasse de thé à l'issue de votre bain de forêt.

Pendant que je recherchais des recettes pour le présent ouvrage, je suis tombé sur certaines permettant de faire du thé à partir d'épines d'acacia, de sapin et de pin. Ces conifères à feuilles persistantes sont tous d'excellentes sources de vitamines A et C. Vu la forte odeur de citron qu'ils peuvent dégager, je n'ai pas été surpris de lire que les aiguilles de pin peuvent renfermer cinq fois plus de vitamine C qu'un citron et huit fois plus qu'une orange. Ce genre de thé est donc particulièrement utile en hiver pour combattre les rhumes. Mais, dans la mesure où ces arbres sont à feuilles persistantes, vous pouvez utiliser celles-ci toute l'année pour vous faire du thé. La saveur des thés à base d'aiguilles s'étend de fruitée à fumée, en passant par résineuse, très citronnée et au goût d'herbes. Les jeunes aiguilles peuvent présenter une saveur plus douce que les plus anciennes, lesquelles sont parfois amères.

L'eau

N'oublions pas le goût délicieusement frais de l'eau de la montagne. Au Japon, il existe de nombreux ruisseaux et sources auxquels nous pouvons boire. Au moins deux cents d'entre eux sont protégés par le

ministère de l’Environnement et considérés comme des eaux exquises. On les appelle *meisui* (« bonne eau »).

Nombre de ces *meisui* sont des sources et rivières dont l’eau est bue par les Japonais depuis extrêmement longtemps. Comme on pouvait s’y attendre, certaines des sources produisant le plus d’eau sont situées au pied du mont Fuji, dont le sommet est le plus haut du Japon. Un groupe de sources, Kakitagawa, produit un million de mètres cubes d’eau de source par jour.

Bien entendu, si vous vous trouvez loin du pied du mont Fuji, vous pouvez toujours acheter une bouteille d’eau du Fuji. Mais lorsque vous êtes en train d’effectuer une marche en forêt, recherchez une source d’eau fraîche ou un ruisseau dont l’eau est potable. Joignez vos mains en forme de bol et buvez dans la forêt ! Et s’il n’y a rien à manger et boire dans votre forêt, contentez-vous de respirer profondément.

Le sixième sens

La nature nourrit notre âme et nous apporte de la joie.

Nombreuses sont les personnes à penser que nous avons plus de cinq sens ; pour certaines, ces sens sont au nombre de huit ou douze. Mais la plupart d'entre nous s'accordent sur un sens supplémentaire ineffable, un sixième sens nous permettant de nous connecter à ce monde qui va au-delà de notre être. Il s'agit peut-être de notre sens du bonheur.

C'est ce que nous ressentons dans la nature et qui peut être si difficile à décrire : l'émerveillement, l'enthousiasme, la transcendance et même l'extase. Et plus il y a d'arbres, plus nous sommes susceptibles de le ressentir. Ainsi, des études ont montré que plus le paysage est beau, plus nous sommes heureux.

La nature nous coupe le souffle et nous insuffle une nouvelle vie.

C'est lorsque nous sommes en phase avec la nature, tous sens dehors, que la magie opère et que notre existence peut se retrouver transformée. En immersion dans le monde naturel, nous sommes en mesure de vivre le miracle de la vie et de nous connecter à quelque

chose de plus imposant que nous-mêmes. La nature nous coupe le souffle et nous insuffle une nouvelle vie.

De fait, ce sentiment de connexion à la nature nous remplit de joie sur l'instant, mais peut également nous apprendre à être heureux dans le futur ! Au Canada, des chercheurs ont montré que ce sentiment d'osmose avec la nature pouvait renforcer notre capacité à être heureux. Il peut même prédire le degré de bonheur éprouvé dans l'avenir. Autrement dit, si vous avez été heureux en forêt aujourd'hui, vous trouverez le bonheur demain.

Dans la nature, nous pouvons éprouver un sentiment de bonheur différent de celui que procurent par exemple les amis, la famille ou la musique peut nous rendre heureux. Notre relation avec la nature est unique et peut être source d'une grande joie. Lorsque vous parvenez à éprouver ce sentiment dans la nature, vous vous adonnez vraiment à un bain de forêt !

Exercice

Examinez vos émotions dans la forêt

Lorsque vous êtes en forêt, remarquez vos réactions émotionnelles à votre présence en ce lieu.

Commencez par fermer les yeux. Demandez-vous si vous ressentez la façon dont vous souhaitez marcher. Servez-vous de votre intuition.

Remarquez tous les plaisirs sensuels procurés par la forêt.

Que ressentez-vous lorsque vous entendez la brise souffler dans les arbres et les chants des oiseaux ?

Que ressentez-vous lorsque vous regardez les arbres autour de vous ?

Que ressentez-vous lorsque vous sentez les parfums de la forêt ?

Que ressentez-vous lorsque le soleil vous réchauffe le visage ou quand vous êtes allongé à même le sol ?

Que ressentez-vous lorsque vous goûtez l’air frais ?

Laissez le temps filer et disparaître, du même coup, vos soucis matériels.

Que ressentez-vous désormais ?

Mes meilleurs conseils pour les bains de forêt

- La durée optimale d'un bain de forêt est d'environ quatre heures, avec pour objectif de parcourir environ 5 kilomètres. Mais des séances plus courtes portent également leurs fruits. Si vous ne disposez que de la matinée, pourquoi ne pas essayer une marche de deux heures et environ 2,5 kilomètres ?
- Si vous ressentez de la fatigue, vous pouvez vous reposer à l'endroit et au moment qui vous conviennent.
- Si vous avez soif, vous pouvez boire de l'eau ou du thé à l'endroit et au moment qui vous conviennent.
- Trouvez un endroit que vous aimez dans la forêt. Puis asseyez-vous là pendant un moment afin de lire ou de simplement admirer le paysage.
- Choisissez le chemin adapté à vos besoins.
- Pour donner un bon coup de fouet à votre système immunitaire, offrez-vous un séjour de trois jours/deux nuits en forêt.
- Les bains de forêt sont une activité préventive contre les maladies ; si vous tombez malade, je vous conseille de consulter votre médecin.

3.

Faites entrer la forêt chez vous

Remplissez votre habitation de plantes

Cela peut sembler couler de source, mais il existe bien plus de raisons de garnir votre intérieur de plantes que de faire ressembler votre logement à une forêt.

Tout d'abord, elles nous aident à respirer. À l'inspiration, nous faisons entrer de l'oxygène dans notre organisme. À l'expiration, nous libérons du dioxyde de carbone. Les plantes font l'inverse : elles absorbent du dioxyde de carbone et libèrent de l'oxygène. La présence de plantes chez soi accroît donc le taux d'oxygène, ce qui est salutaire pour nous. L'oxygène influe sur chaque partie de notre organisme, et veiller à disposer d'une qualité d'air satisfaisante est essentiel pour notre santé.

La nuit, la plupart des plantes font l'inverse et se mettent à absorber de l'oxygène et à libérer du dioxyde de carbone. Mais ce n'est pas le cas de toutes les plantes. Certaines, comme les orchidées et les plantes grasses, libèrent de l'oxygène la nuit. Il est donc conseillé

d’en mettre dans votre chambre afin que le niveau d’oxygène demeure élevé pendant votre sommeil.

L’air à l’intérieur d’un logement peut s’avérer deux à cinq fois plus pollué que l’air à l’extérieur. Et les plantes sont des purificatrices d’air naturelles. Elles agissent comme des éponges, absorbant les substances chimiques présentes dans les peintures, tissus, cigarettes et produits d’entretien. Dans le cadre d’une étude sur les méthodes de purification de l’air dans les stations spatiales, la NASA a proposé la liste des dix plantes les plus purificatrices :

• Lis de la paix

• Scindapsus doré

• Lierre anglais

• Chrysanthème

• Gerbera

• Langue de belle-mère

• Palme de bambou

• Azalée

• Dragonnier de Madagascar

• Plante araignée

Sigurd Sundberg/Alamy Stock Photo

Le Lung Institute (Institut du poumon) recommande de mettre des plantes chinoises à feuillage persistant et un palmier d'arec dans la salle à manger, des gerberas ou des sansevierias dans la chambre et un scindapsus doré là où vous le souhaitez.

Dans la mesure où elles élèvent le taux d'humidité dans l'air, les plantes d'intérieur contribuent également à empêcher la déclaration de maladies. L'humidité qu'elles produisent nous protège des problèmes respiratoires, toux et autres maux de gorge.

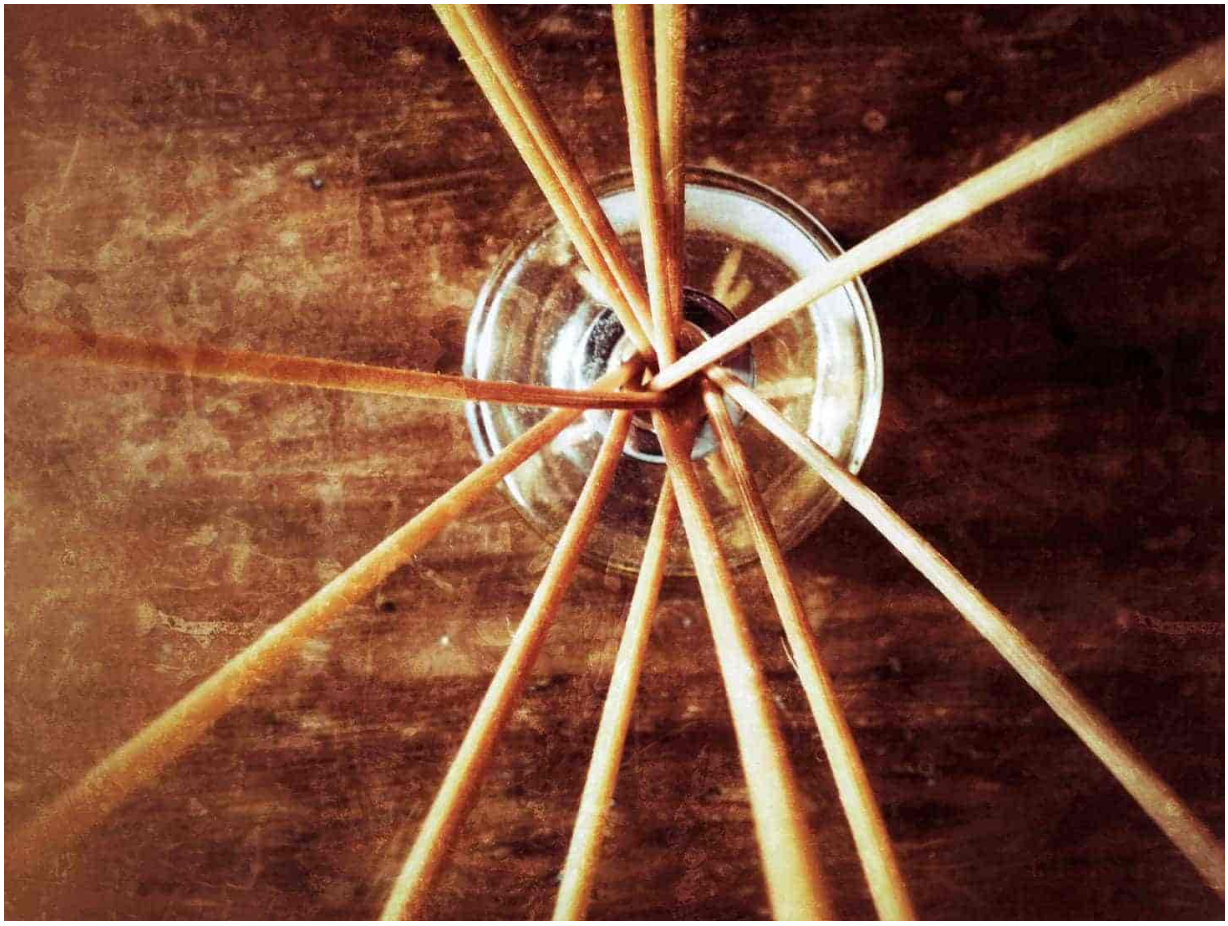
Et, bien entendu, les plantes que nous avons dans nos maisons nous calment, nous rendent plus heureux et emplissent nos sens d'un certain sentiment de beauté. C'est précisément pour cette

raison que nous faisons en sorte que nos intérieurs ressemblent à l'environnement extérieur depuis au moins 610 avant J.-C., lorsque (selon l'histoire) le roi Nabuchodonosor a fait bâtir les jardins suspendus de Babylone afin de réconforter sa femme, Amytis de Médie, car les vertes collines et les jardins luxuriants de sa terre natale lui manquaient.

L’odeur de l’extérieur à l’intérieur

Si vous n’avez pas la possibilité de sortir vous adonner au shinrin-yoku, vous pouvez faire entrer la forêt chez vous grâce aux huiles essentielles. J’aime utiliser l’huile d’*hinoki*, mais il existe de nombreux types d’huiles permettant de créer chez soi la merveilleuse atmosphère boisée de la forêt. Toutes les huiles essentielles de conifère vous rappelleront le calme et la tranquillité de la forêt et vous feront bénéficier des effets puissants d’un bain de forêt sans même sortir de chez vous.

Vous pouvez faire entrer la forêt chez vous grâce aux huiles essentielles



narrative22/ Stockimo/Alamy Stock Photo

Voici des moyens de bénéficier chez vous des bienfaits des huiles essentielles.

1. Le diffuseur

Les diffuseurs sont une excellente alternative aux bougies. Vous ne respirez pas la fumée et les huiles conservent leur forme d'origine. Il suffit de remplir le diffuseur d'eau et d'ajouter quelques gouttes d'huile essentielle. Les particules d'huile sont tellement petites qu'elles restent dans l'air pendant plusieurs heures.

La diffusion est l’un des moyens les plus efficaces pour votre organisme d’absorber des huiles essentielles. Cette méthode vous permet de créer des mélanges et d’obtenir précisément l’atmosphère et le parfum souhaités. C’est le moyen que je préfère pour importer le pouvoir de la forêt dans mon habitation.

Pour un bain de forêt véritablement japonais, vous pouvez acheter des mélanges d’huiles essentielles japonaises comprenant du cyprès blanc, du bois et des feuilles d’*hinoki*, du romarin, du cèdre, de l’eucalyptus et du pin.

2. Le diffuseur à roseaux

Les diffuseurs à roseaux absorbent l’huile essentielle et libèrent l’arôme dans l’atmosphère. Une extrémité des roseaux est plongée dans un récipient contenant un mélange d’huiles essentielles, une huile de base ou de l’alcool clair. L’huile essentielle imprègne les roseaux. Les diffuseurs à roseaux sont excellents pour les pièces dans lesquelles vous ne pouvez pas brancher un diffuseur, par exemple la salle de bains.

Comment fabriquer un diffuseur à roseaux

Le matériel nécessaire :
• Un petit verre, une jarre en céramique ou un vase. Choisissez un récipient doté d'une ouverture étroite : plus le col de la jarre est étroit, plus l'évaporation des huiles sera lente.
• Des roseaux ou tiges de bambou – ou bien des tiges séchées, des bâtons en bois ou des roseaux qui font remonter le liquide.
• Les huiles essentielles de votre choix.
• L'huile de base. Utilisez une huile végétale légère telle que l'huile d'amande douce. Vous pouvez également utiliser de l'alcool clair comme la vodka, ainsi qu'un peu d'eau.

La procédure :

1. Si vous utilisez une huile de base, comptez 30 % d'huile essentielle pour 70 % d'huile de base ; si vous avez recours à un mélange d'alcool et d'eau, mettez 20 à 25 gouttes d'huile essentielle dans 60 ml d'eau chaude, puis ajoutez quelques cuillerées à soupe de vodka.

2. Mélangez le tout dans le récipient.

3. Placez les roseaux dans le récipient. Laissez le mélange saturer les roseaux pendant deux heures, puis ressortez ces derniers et mettez-les à l'envers de façon à ce que l'extrémité saturée soit vers le haut.

4. Retournez les roseaux chaque semaine pour renouveler le merveilleux parfum de la forêt.

5. Remplacez les roseaux et renouvelez le mélange lorsque vous remarquez que l'odeur a disparu.

3. Les bougies

Vous pouvez imprégner votre habitation du parfum chaud et fumé de bougies à base d'*hinoki* de la vallée de Kiso. Kodaikokuya, fabricant de bougies traditionnelles japonaises, commercialise une bougie parfumée aux fleurs sauvages locales, ainsi qu'une bougie au

cyprès du Japon. Vous pouvez donc utiliser les deux ensemble de façon à ce que votre bain de forêt intérieur offre les senteurs des bois japonais.

Les bougies japonaises sont fabriquées à partir de cire japonaise issue du sumac, tandis que les bougies occidentales sont souvent fabriquées à partir de pétrole. Les bougies japonaises ont également une mèche de nature différente. Sur une bougie occidentale, la mèche est à base de fil, tandis qu'elle est constituée de sporobole sur une bougie japonaise. Le roseau est enveloppé de papier *washi*, puis trempé dans la cire. Cela crée une flamme très lumineuse et solide, capable de résister à un courant d'air !

4. Les copeaux de cèdre

Non seulement ils emplissent votre maison de l'odeur d'une forêt d'*hinoki*, mais ils permettent également de garder les papillons de nuit et insectes à bonne distance. Vous pouvez disposer des sacs de copeaux dans vos tiroirs et armoires afin de protéger vos vêtements. Un bol de copeaux de cèdre dans votre entrée vous accueille avec l'odeur de la forêt chaque fois que vous rentrez chez vous.

Les brûleurs d’encens, comme celui-ci au temple Sensō-ji à Tokyo, sont très répandus au Japon.
dani3315/ Shutterstock

Les 10 vertus de l’encens

Il y a quatre cents ans, un moine inconnu a dressé la liste des bienfaits de l’encens. Il s’agit de dix vertus :

1. Il favorise l’accès à la spiritualité.
2. Il purifie le corps et l’esprit.
3. Il libère l’esprit des mauvaises pensées.
4. Il développe l’attention.
5. Il est un compagnon dans la solitude.
6. Il apporte le calme dans les moments d’agitation.
7. Même en abondance on ne s’en lasse jamais.
8. Même en petite quantité on s’en satisfait.
9. Le temps n’altère pas ses qualités.
10. Il s’utilise chaque jour sans danger.

La forêt dans votre armoire à pharmacie

Toutes les huiles essentielles sont antimicrobiennes, antifongiques et antibactériennes. Elles servent pour un large éventail d'affections courantes, des difficultés à respirer aux maux d'estomac, en passant par les problèmes de peau et les maux de tête.

Nombre de nos médicaments les plus courants sont tirés des arbres. Saviez-vous que l'ingrédient essentiel de l'aspirine provient de l'écorce de saule ? Les Égyptiens de l'Antiquité en mâchaient afin de faire tomber la fièvre. Hippocrate conseillait de se faire du thé à base d'écorce de saule afin de diminuer douleurs et inflammations. L'écorce de saule provient généralement du saule blanc. Les écorces interne et externe présentent différentes concentrations de composés utiles pour différentes affections, telles que les maux d'estomac ou les migraines.

Le pin

L'huile de pin figure parmi les plus efficaces de votre armoire à pharmacie. Analgésique et anti-inflammatoire, elle peut être mélangée à une huile végétale légère afin d'être utilisée pour masser des articulations et muscles douloureux. Il arrive que les dermatologues la prescrivent en cas de démangeaisons, d'irritations, de poussées de boutons et de psoriasis. Le pin peut servir à soigner les furoncles, les coupures, les égratignures et les plaies. Ses

propriétés antifongiques en font un allié pour traiter les pieds du sportif. On dit que le pin est bon en cas d'intoxication alimentaire, car il accélère le processus d'élimination des toxines.

C'est également une huile merveilleuse en cas de rhume et de congestion des sinus. Lorsque vous n'êtes pas dans votre assiette, faites bouillir de l'eau. Ajoutez trois gouttes d'huile de pin, puis penchez-vous au-dessus de la vapeur qui se dégage du récipient. Couvrez-vous la tête d'une serviette et inhalez la vapeur par la bouche et le nez.

Vous pouvez également mettre des gouttes d'huile dans l'eau très chaude de votre bain, puis respirer le parfum qui se dégage. L'inhalation d'huiles essentielles est une méthode d'aromathérapie très directe qui permet aux phytoncides de pénétrer le corps en profondeur.

L'inhalateur de sel est un autre moyen très direct de se servir des huiles essentielles pour soigner un rhume. C'est très facile d'utilisation. Il suffit d'ajouter des gouttes d'huile dans le réservoir et de respirer profondément par l'embout buccal. Les molécules d'huile sont absorbées à partir du sel et entrent profondément dans le système respiratoire. Les huiles de pin, de cyprès et de sapin vont très bien avec l'inhalateur de sel.

Robert Foster/Alamy Stock Photo

Le douglas vert

En application directe, l'huile essentielle de douglas vert possède des vertus nettoyantes et purificatrices. Vous pouvez en ajouter à vos savons et gels douche. Ce produit est également excellent pour nettoyer la maison. Pour des sols et surfaces plus propres, remplissez d'eau chaude un seau et ajoutez deux cuillères à soupe de savon liquide, dix gouttes d'huile essentielle de douglas vert, cinq gouttes d'huile de sapin de l'Oregon et cinq gouttes d'huile de cyprès.

L'épicéa

L’huile essentielle d’épicéa est également recommandée par les aromathérapeutes pour lutter contre la toux et le rhume. Mettez deux gouttes d’huile sur la poitrine, puis frottez afin de favoriser une meilleure respiration. L’huile d’épicéa est également très bonne pour soigner les blessures. Elle accélère le processus de guérison et empêche les infections. Lavez vos coupures et éraflures avec de l’eau et, si nécessaire, du peroxyde d’hydrogène. Puis nettoyez avec un linge propre en coton sur lequel vous avez mis de l’huile essentielle d’épicéa.

L’arbre à thé

L’huile d’arbre à thé n’est en fait pas tirée d’un arbre – mais d’un arbuste australien, *Melaleuca alternifolia* – mais je l’ai intégrée à cette liste, car on dirait qu’elle provient d’un arbre. Et, comme les véritables huiles provenant d’un arbre, elle est incroyablement efficace et a d’excellentes propriétés antiseptiques, antimicrobiennes et antifungiques. À ce jour, plus de 327 études scientifiques ont été menées sur ses seules propriétés antimicrobiennes.

Elle peut servir pour les boutons de fièvre, la varicelle, le mal d’oreille, les infections fungiques, la mauvaise haleine, les poux, les cuticules sèches, les piqûres d’insecte, les coups de soleil, les pellicules et l’acné. Vous pouvez fabriquer un déodorant ou du dentifrice en mélangeant de l’huile d’arbre à thé avec de l’huile de noix de coco et du bicarbonate de soude. Pour une lotion destinée à soigner l’eczéma, mélangez une cuillerée à café d’huile de noix de coco, cinq gouttes d’huile d’arbre à thé et cinq gouttes d’huile de lavande. Vous pouvez même vous démaquiller avec, si vous la mélangez à de l’huile végétale.

ATTENTION : l’ingestion d’huile d’arbre à thé est toxique.

Flower Photos/ Getty Images

Les aiguilles de sapin

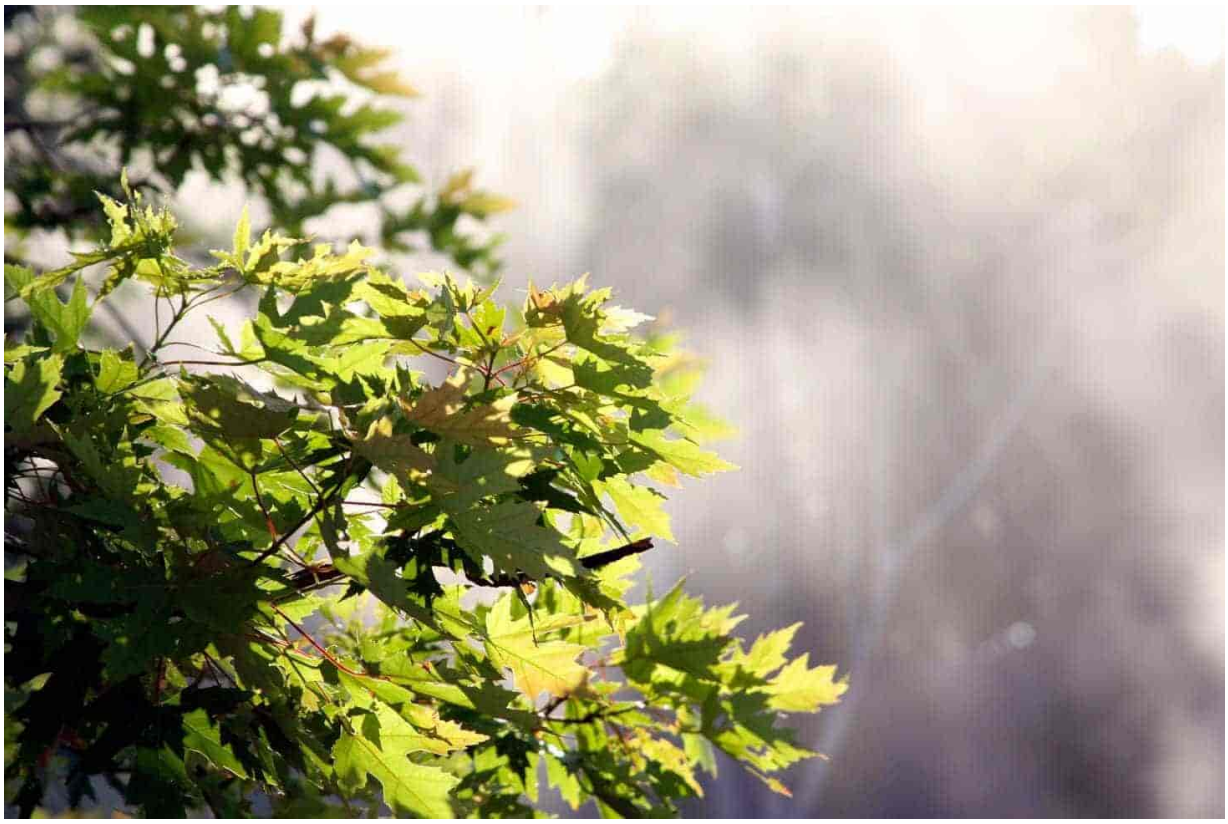
Dans l’Antiquité, les Égyptiens se massaient le cuir chevelu avec de l’huile d’aiguilles de sapin afin de l’entretenir et de favoriser la pousse des cheveux. À l’instar de toutes les huiles essentielles de conifère, sa présence dans votre armoire à pharmacie est bien utile en hiver. On dit que l’inhalation d’huile d’aiguilles de sapin peut ralentir la progression des infections respiratoires bactériennes.

Marvin Recinos/AFP/Getty Images

Comment synchroniser votre horloge biologique avec le rythme de la forêt afin de bien dormir

L’évolution a fait que les humains suivent un cycle de vingt-quatre heures de lumière et d’obscurité appelé rythme circadien. L’idéal serait de nous réveiller le matin quand le soleil se lève, de prendre un bain de lumière pendant la journée, puis de nous endormir lorsque la nuit tombe. Exposé à de la lumière après le coucher de soleil, notre corps demeure en mode diurne. Notre fréquence cardiaque augmente, notre cerveau est plus vif et notre production de mélatonine, l’hormone du sommeil, est interrompue. Mais, de nos jours, dans la mesure où nous allumons des lampes le soir après le coucher du soleil, nos journées se sont allongées. Nous nous couchons plus tard et cumulons moins d’heures de sommeil.

Et qu’est-ce qui nous garde le plus éveillés ? Les ordinateurs, les téléphones et les tablettes et, plus précisément, la luminosité des écrans et le type de lumière qu’ils émettent. Des études ont montré que consulter une tablette ou un smartphone pendant deux heures avant d’aller se coucher peut retarder le sommeil d’environ une heure.



Nancy G Photography, Nancy Greifenhagen/Alamy Stock Photo

L’American Medical Association’s Council on Science and Public Health a déclaré que « l’exposition à une lumière excessive le soir, ainsi que l’utilisation prolongée de divers appareils électroniques, peut perturber le sommeil ou aggraver les troubles du sommeil, surtout chez les enfants et adolescents ».

Les adolescents sont deux fois plus sensibles à la lumière que les adultes. Par conséquent, jouer sur l’éclairage est indispensable pour rester en bonne santé.

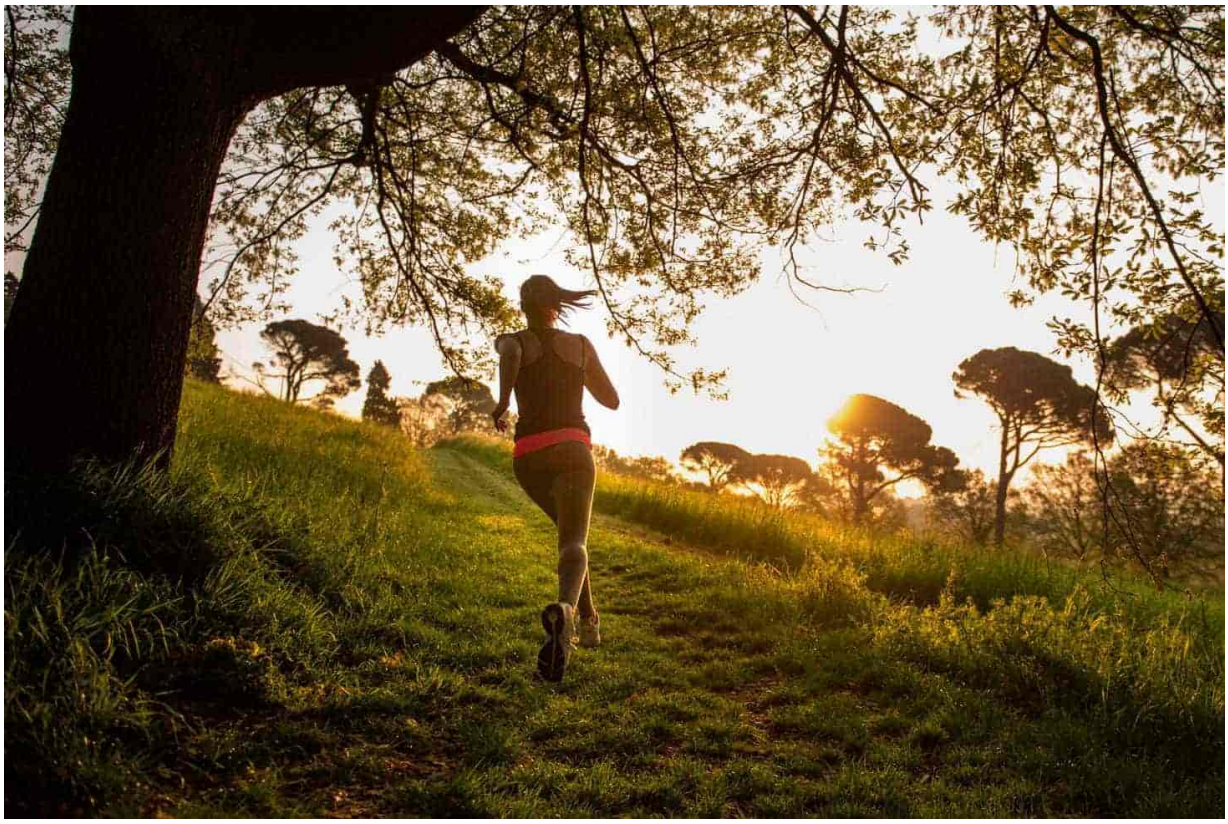
À la maison, nous pouvons prendre différentes mesures pour diminuer la quantité de lumière artificielle et contribuer à l’harmonie entre notre organisme et la lumière naturelle :

- Éteindre toutes les lumières non utilisées.
- Installer des éclairages intelligents. Il s'agit d'éclairages que vous pouvez moduler en fonction de la lumière du jour, en diminuant la luminosité et en changeant le type de couleur émis, c'est-à-dire en passant de la lumière bleue en journée à une lumière plus chaude le soir. Vous pouvez programmer l'installation de façon à ce que les lumières s'allument et s'éteignent à des horaires bien précis. L'éclairage intelligent peut également faire office de réveil, en douceur, le matin. Cette technologie est encore naissante, mais c'est un pas fait dans la bonne direction.
- Éliminez toute lumière bleue de votre environnement une fois le soleil couché. Pour ce faire, utilisez une application telle que F.lux. Elle modifie la lumière émise par votre écran d'ordinateur en fonction du moment de la journée. Les développeurs de F.lux disent ceci : « Pendant la journée, les écrans d'ordinateur sont bien, car ils sont conçus pour ressembler au soleil. Mais, à 21 heures, 22 heures ou 3 heures, vous ne devriez sans doute pas être en train de regarder le soleil. » Twilight est une autre application géniale permettant de gérer la luminosité de vos appareils électroniques.
- Le matin, j'effectue les exercices de gymnastique diffusés à la radio ou je fais du tai-chi en extérieur. Vous aimerez peut-être essayer le green yoga dans un parc, comme il se pratique dans certains sites forestiers au Japon.
- Offrez-vous un séjour de trois jours/deux nuits en forêt. Passer deux nuits en forêt en vivant au rythme de la lumière naturelle vous permettra de synchroniser votre horloge biologique avec le rythme de la forêt et de renouer avec un cycle naturel favorisant un sommeil de qualité.

L’exercice physique en pleine nature

Des études menées par l’université d’Essex ont révélé que l’exercice physique pratiqué en extérieur, entouré de végétation, nous rend plus heureux, moins fatigués et nous donne un coup de fouet qui dure plus longtemps que lorsque nous faisons du sport à l’intérieur.

Des chercheurs ont découvert qu’il est plus bénéfique de faire de l’exercice physique dehors que dans un environnement intérieur et que les bienfaits de l’exercice physique dans la nature peuvent se faire sentir très rapidement. Vous n’avez pas besoin de faire une grande randonnée en montagne pour vous sentir mieux. Même de très brèves séances dehors peuvent avoir une influence considérable sur notre humeur.

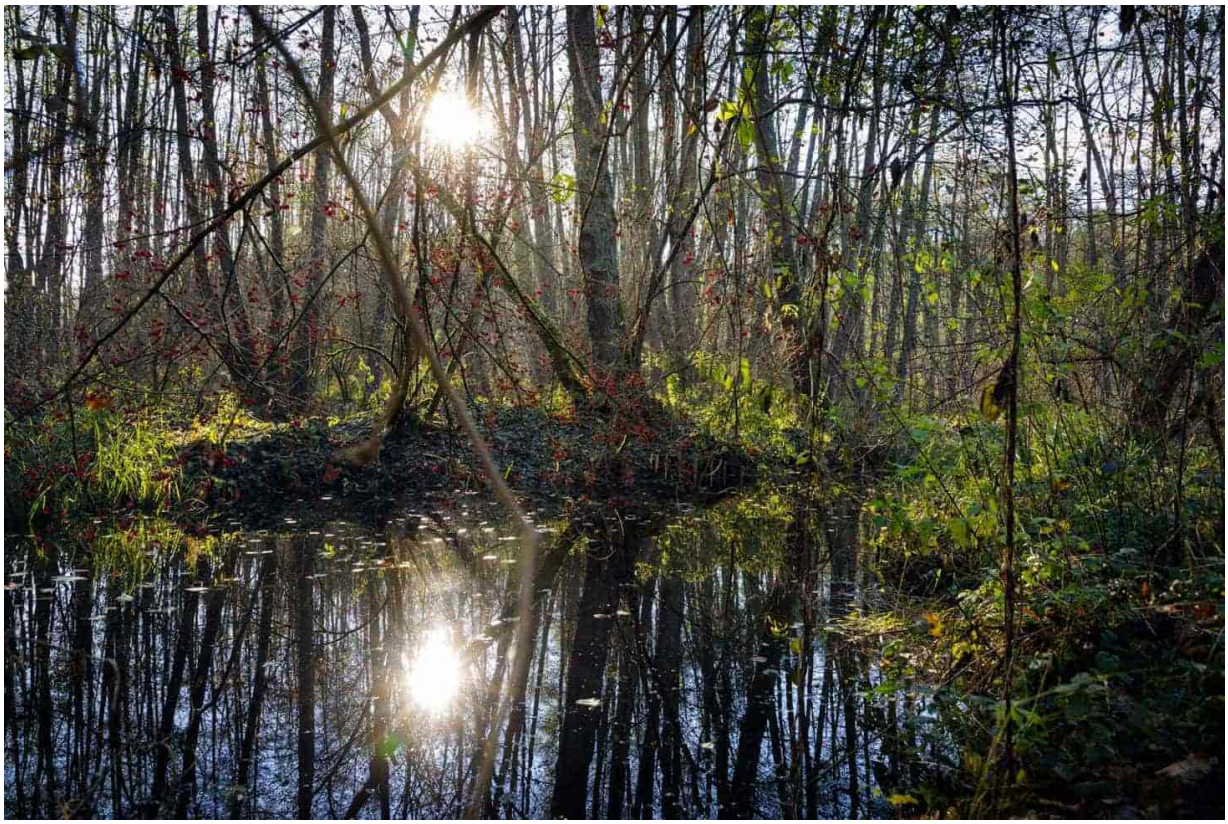


Aflo Co. Ltd./Alamy Stock Photo

Il est également plus facile de faire de l’exercice dehors ou c’est tout du moins ainsi que nous le percevons. Lorsque nous pratiquons une activité physique dans des environnements qui nous plaisent, cela diminue le degré de fatigue perçu. À distance égale, une marche rapide dehors vous paraîtra bien plus facile que sur le tapis d’une salle de sport.

Et lorsque nous apprécions une activité, nous sommes bien plus enclins à réitérer l’expérience. Des recherches ont montré que nous sommes plus persévérants lorsque nous suivons un programme d’activité physique en extérieur – et tout ce qui favorise l’assiduité est une bonne chose.

Vous n’avez pas besoin de vous rendre en forêt pour faire de l’exercice en pleine nature. N’importe quel environnement naturel est bon pour vous, y compris les parcs en ville. L’exercice physique dans un lieu où vous pouvez voir du bleu et du vert semble générer les plus grands bienfaits. En conséquence, si vous êtes en mesure de mener une activité physique dans la nature, à un endroit où il y a de l’eau, c’est encore mieux.



Thomas Koehler/Photothek/Getty Images

Comment pratiquer le bain de forêt au travail

Un employé de bureau passe en moyenne 1600 heures par an au travail. Cela représente environ 35 % du temps d'éveil d'une vie active de cinquante ans. Ainsi, pour garder un lien avec la nature pendant que nous sommes au travail, il est vital d'intégrer le monde naturel à notre environnement professionnel.

Les plantes productives

Les plantes sont essentielles pour que nos bureaux soient bons pour la santé. Importer la nature sur notre lieu de travail n'améliore pas seulement notre bien-être, mais également notre santé. Dans les bureaux dotés de plantes, on enregistre un meilleur moral, ainsi qu'une diminution des arrêts maladie et de l'absentéisme. Il est prouvé que les plantes réduisent chez les employés l'impression de mauvaise santé associée au syndrome des bâtiments malsains – peau sèche, démangeaisons, maux de gorge et de tête, léthargie, irritabilité et déconcentration. Et, à l'instar des plantes que nous mettons chez nous, celles qui ornent les bureaux nous débarrassent des toxines libérées par les moquettes, imprimantes et tapisseries.

Les plantes contribuent également à maintenir le taux d'humidité dans les bureaux. Un air sec est à l'origine de troubles respiratoires

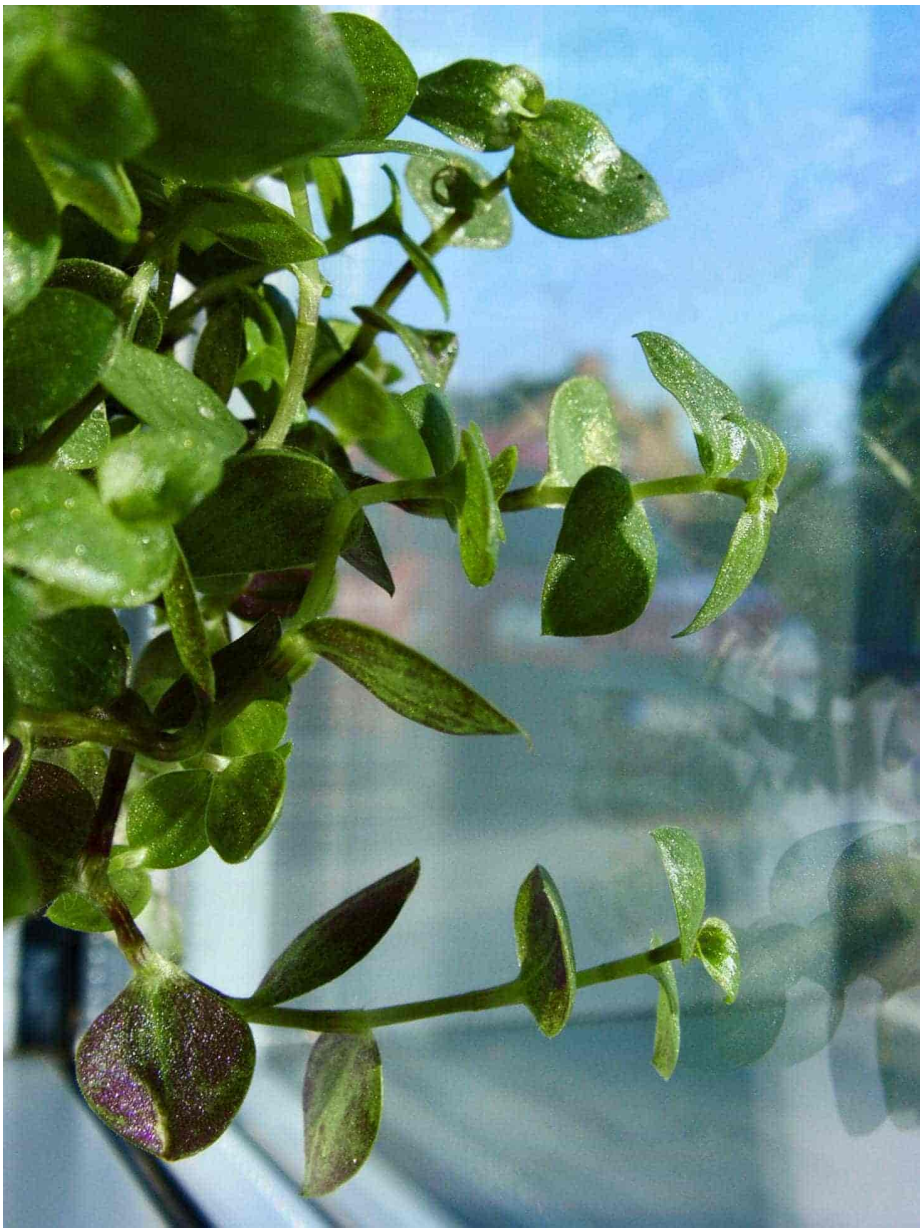
et d'irritations cutanées. Les bureaux présentent un faible taux d'humidité à cause de la climatisation et du chauffage. À l'intérieur des bâtiments, l'air est faiblement chargé en ions négatifs (qui sont bons) – les appareils électroniques les absorbent –, mais les plantes peuvent combler ce déficit. C'est très bénéfique pour éviter les maux de tête et la léthargie de l'après-midi. Les ions négatifs libérés par les plantes purifient l'air et rendent ce dernier plus sain à respirer. Si vous avez déjà eu le sentiment d'attraper plus souvent des rhumes dans un bureau climatisé, vous avez raison. Les ions négatifs se lient avec les particules de poussière, les moisissures, les bactéries et les allergènes présents dans l'air et les éliminent. Ils vous débarrassent des germes.

Nous sommes plus productifs, efficaces et créatifs lorsque nous travaillons en présence de plantes.

Il n'est donc pas étonnant que les personnes possédant des plantes dans leur bureau aient plus d'énergie, se sentent moins stressées et présentent une capacité de concentration supérieure. Nous sommes plus productifs, efficaces et créatifs lorsque nous travaillons en présence de plantes. L'absence de plantes au bureau est associée à un degré de tension et d'anxiété supérieur.

Si vous ne pouvez pas installer un arbre dans votre bureau, disposez sur votre appui de fenêtre, bureau ou étagère certaines plantes figurant sur la liste de la NASA (voir ici). Le lis de la paix a simplement besoin d'un éclairage par en haut et d'un arrosage une fois par semaine. La sansevieria se plaît également dans un environnement faiblement éclairé, se contente de peu d'eau et filtre le dioxyde de carbone et le formaldéhyde. L'une des plantes

demandant le moins de soins est le bambou. Il n’a pas besoin de soleil ni même de terre. Mettez-le simplement dans un peu d’eau.

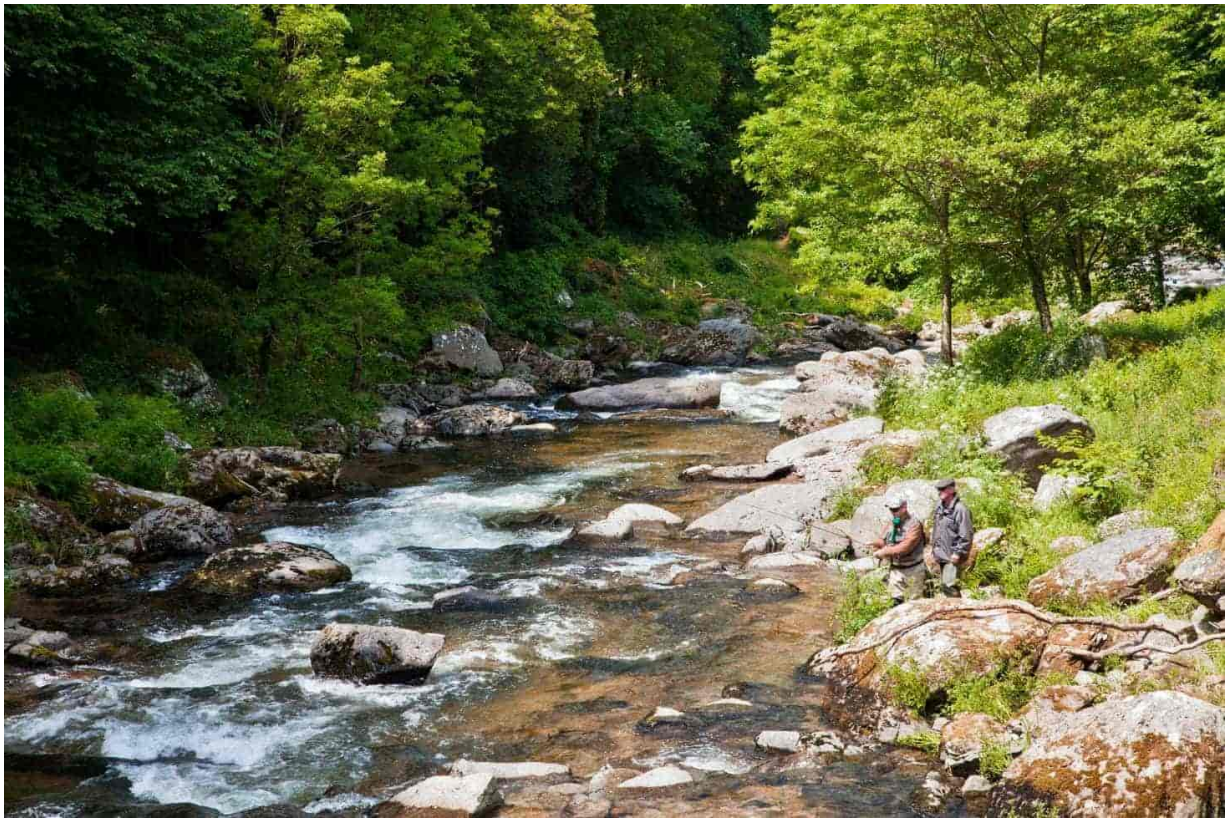


blickwinkel/Alamy Stock Photo

Les sons de l’extérieur

Nous savons qu’écouter les sons de la nature reconstitue nos capacités cognitives lorsque nous sommes en forêt. Des études ont donc révélé sans surprise qu’écouter les sons de la nature au travail peut nous aider à nous concentrer et à être plus productifs.

Les conclusions présentées en 2015 à l’Acoustical Society of America ont montré qu’écouter les sons de la nature ne contribue pas seulement à notre productivité, mais nous rend également plus positifs à propos de notre environnement de travail. Les gens ont dit se sentir plus heureux lorsqu’ils avaient la possibilité d’écouter les sons de la nature au bureau que lorsque les nuisances sonores du bureau étaient bloquées par un bruit blanc ou quand il n’y avait carrément aucun bruit.



Loop Images/ Getty Images

Sur YouTube, vous trouverez de nombreux enregistrements de sons de la forêt. En ce moment même, je suis en train d'écouter un chant d'oiseau, le gazouillement d'un ruisseau et le vent dans les feuilles. Si vous rêvez de la quiétude revigorante de la forêt humide de Hoh du parc national olympique, le projet One Square Inch (www.onesquareinch.org) propose un enregistrement du silence de la nature. Vous pouvez le lire au bureau afin de bloquer les bruits agaçants et de favoriser une bonne concentration. Un jour peut-être, tous les bureaux présenteront cet environnement sonore.

Faites une micro-pause nature

Si votre bureau donne sur la nature, vous savez, comme moi, à quel point cette vue vous fait du bien et vous êtes conscient de la chance que vous avez. J'apprécie le shinrin-yoku chaque jour depuis ma fenêtre de bureau. Regarder les arbres, voir ce que font les oiseaux et observer le changement de saison m'aide à me concentrer tout au long de la journée. Plusieurs études ont montré que voir la nature depuis sa fenêtre de bureau peut offrir une meilleure perception de son travail et diminuer le stress professionnel.

Des travaux menés par l'université de Melbourne ont montré qu'il suffit d'une « micro-pause nature » pour récupérer lorsque nous souffrons de fatigue mentale. Ils ont révélé que quarante petites secondes à regarder la nature par la fenêtre suffisent à soutenir la concentration et à maintenir la vigilance. Une autre recherche, menée à l'université de Rochester, démontre qu'un aperçu de la couleur verte avant d'exécuter une tâche de création suffit à améliorer la performance. Des chercheurs du département de psychologie de l'université du Michigan ont montré que regarder des photos de la nature pendant dix minutes suffit à améliorer la performance cognitive.

Si vous ne bénéficiez pas d’une vue de la sorte, n’importe quel type de photo de la nature et de la végétation fera l’affaire. Mettez donc un paysage naturel comme économiseur d’écran sur votre ordinateur ou écran de verrouillage sur votre smartphone. Accrochez au mur près de votre bureau des photos de la campagne. Et, lorsque vous faites une pause, détendez-vous en les appréciant.

Tiina Tuomaala/Alamy Stock Photo

Marcher pieds nus

Je plaisante ! Mais il est possible de se reconnecter à la charge électrique de la terre, comme évoqué au chapitre 2, à l’intérieur d’un bâtiment, même si vous gardez vos chaussures. Tout un éventail de

produits conduisant la charge électrique de la terre peut être utilisé au travail. Vous avez les tapis, bandes et housses de mise à la terre, qui conduisent tous les électrons de la terre vers votre organisme et vous permettent donc d'être en contact permanent avec le sol, quel que soit l'étage où se trouve votre bureau. Un tapis de bureau, par exemple, se branche, puis se place sous votre ordinateur ou peut simplement servir de tapis de souris.

Si vous souhaitez ôter vos chaussures, vous pouvez mettre un tapis de mise à la terre sous votre bureau. Branchez-le, ôtez vos chaussures et chaussettes et mettez vos pieds nus sur le tapis. Vous ressentirez les mêmes bienfaits que si vous marchiez pieds nus dans la forêt !

Ted Pink/Alamy Stock Photo

Tim Graham/Getty Images

Le lieu de travail qui sent bon

Nous avons vu au chapitre 1 que deux infirmières diffusaient des huiles essentielles dans leur service des urgences bondé afin de contribuer à la gestion du stress chez le personnel. Des recherches menées à Taïwan ont montré en quoi la diffusion d'huiles essentielles peut être bénéfique aux enseignants épuisés des écoles primaires. Où que vous travailliez, les huiles essentielles peuvent s'avérer utiles.

Si vous souhaitez que cela sente la forêt dans votre bureau, toutes les huiles essentielles d'arbres à feuilles persistantes peuvent convenir lorsque le niveau d'énergie baisse. Elles contribueront à

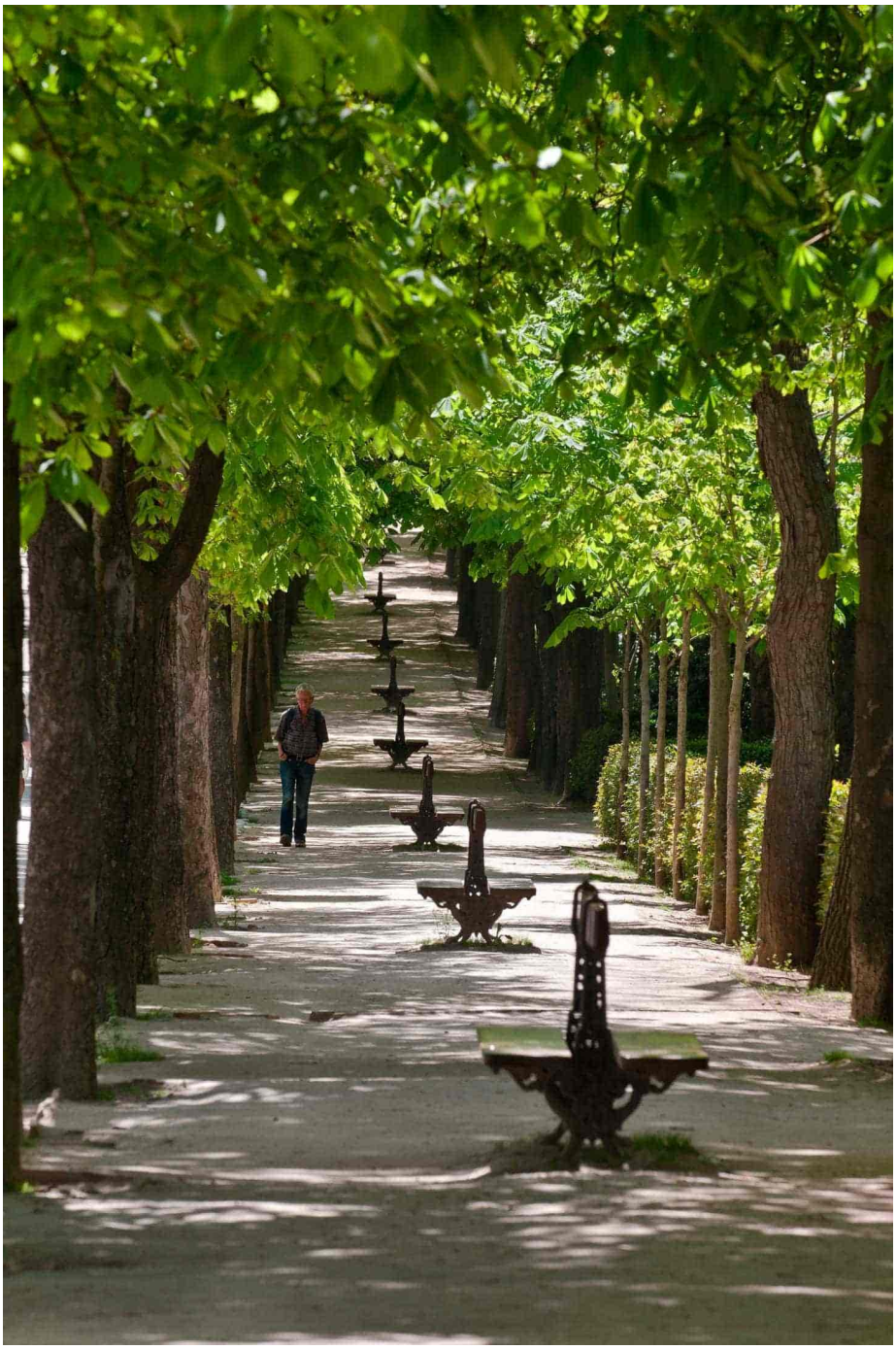
lutter contre la fatigue, apaiser les tensions et l'anxiété et améliorer la concentration. C'est plus particulièrement salutaire l'hiver, lorsque notre système immunitaire a besoin d'un coup de pouce. Mon bureau sent l'*hinoki* pendant tout l'hiver.

Tanya C Smith/Alamy Stock Photo

Prendre un bain de forêt dans le parc voisin

Le meilleur moyen de gérer le stress au travail est de prendre un bain de forêt. Tous les midis lors de la pause déjeuner, je pratique le shinrin-yoku. Vous n'avez pas obligatoirement besoin d'une forêt. Un petit espace vert peut suffire. Laissez de côté votre tasse de café et votre téléphone et contentez-vous de marcher lentement. Vous

n’êtes pas obligé de faire de l’exercice physique. Ouvrez simplement vos sens à la nature. Cela améliorera votre humeur, réduira les tensions et l’anxiété et favorisera une bonne concentration pendant le reste de la journée.



Le parc du Retiro est un des plus grands espaces verts de Madrid.
Peter Eastland/Alamy Stock Photo

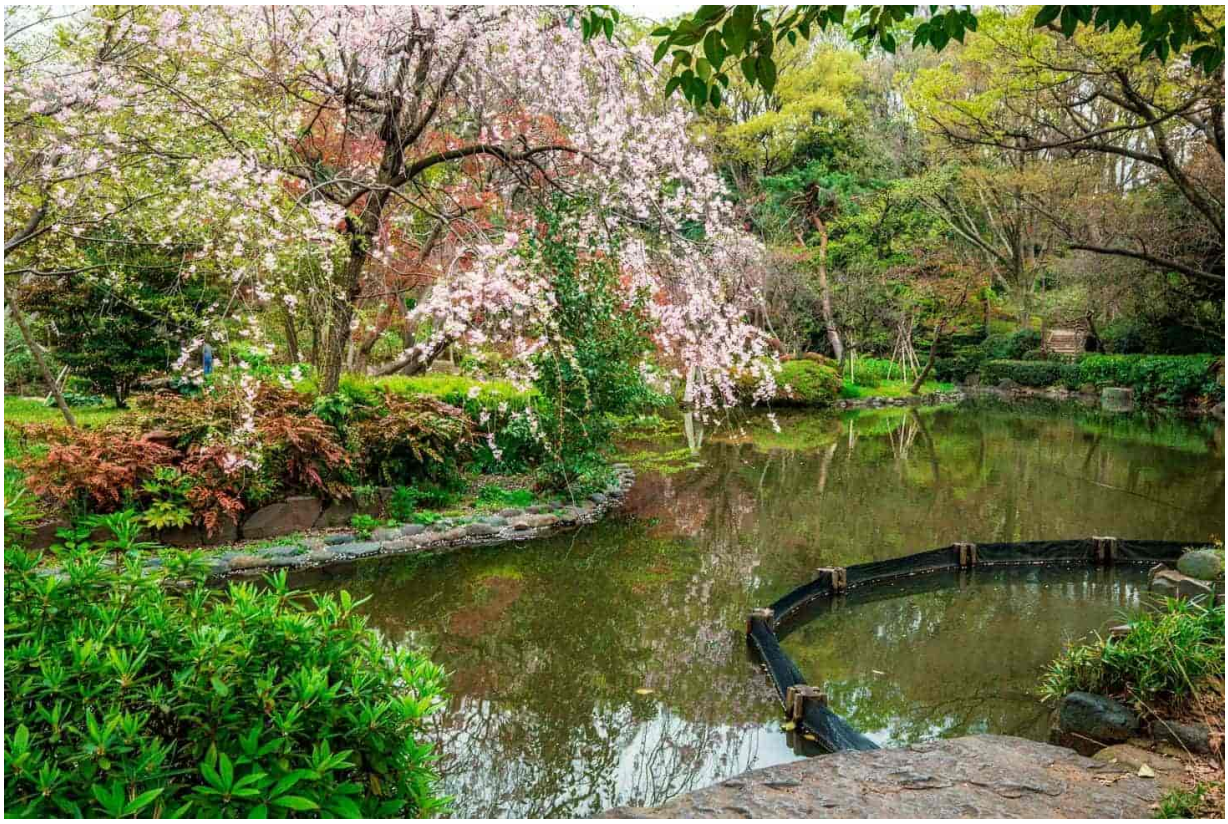
L’histoire de Kimiya

À Tokyo, je fréquente de nombreux parcs pour pratiquer le shinrin-yoku. Mon préféré est le parc mémorial d’Arisugawa-no-Miya. Dans ce parc se trouve une rivière, ainsi qu’une forêt. Toute la nature est présente, malgré la taille modeste du lieu.

Avant d’entamer mes études de médecine, je n’avais jamais entendu parler du shinrin-yoku. J’ai découvert avec surprise tous les bienfaits de la marche dans la forêt pour la santé et compris que les phytoncides contribuaient à nous détendre et à nous libérer du stress.

À l’époque où j’ai commencé à prendre des bains de forêt avec ma classe, j’étais très stressée. Mais j’ai pu ressentir les effets relaxants de la démarche et mes scores aux questionnaires concernant l’humeur, la santé, la quantité de sommeil, etc., étaient toujours supérieurs à l’issue d’une séance.

Lorsque je ne suis pas stressée, je communique mieux avec ma famille et mes amis. Je pense donc que le shinrin-yoku est utile sur le plan relationnel.



Le parc mémorial d'Arisugawa-no-miya est l'un des nombreux magnifiques parcs de Tokyo où il est possible de pratiquer le shinrin-yoku.
John Lander/Alamy Stock Photo

L'histoire de Haruka

J'aime me rendre dans un parc pour sentir les rayons du soleil. Cela génère en moi un état profond de détente.

De tous les parcs dans lesquels je me rend, je préfère le parc Showa Kinen. Situé à l'extérieur de Tokyo, il regorge de grands arbres et d'herbe et non de gratte-ciel, de gens et de voitures. Lorsque je marche dans le parc Showa Kinen, je me sens très libre. Étant en médecine, je dois énormément travailler chaque jour et ne dispose donc pas de beaucoup de temps pour me détendre. Ma séance de shinrin-yoku dans le parc est un moment qui me tient particulièrement à cœur.

4.

Penser à l’avenir

La clé pour préserver nos forêts dans le futur

Quelques faits :

- Les forêts recouvrent 31 % de la terre ferme du globe.
- Plus de 1,6 milliard de personnes gagnent leur vie grâce aux forêts et quelque 300 millions vivent en forêt.
- Les forêts contiennent 80 % de la biodiversité terrestre mondiale et abritent 60 000 types d’arbres.
- Les forêts renferment 1000 milliards de tonnes de carbone, soit deux fois la quantité présente dans l’atmosphère.

Ce sont certains des éléments rappelés par les Nations unies lorsque l’organisation a proclamé 2011 « Année internationale des forêts ». Cette campagne était destinée à mettre l’accent sur le rôle de tous les types de forêts dans nos vies. Le thème de « Forêts 2011 » était « Des forêts pour les populations ». L’objectif était de rassembler des gens du monde entier dans le cadre

d’activités liées aux forêts, de façon à renforcer notre lien avec elles et nous rappeler leur importance pour notre santé et bien-être.

L’année suivante, les Nations unies ont déclaré le 21 mars « Journée internationale des forêts ». Depuis, c’est le cas tous les 21 mars, journée au cours de laquelle des pays du monde entier prennent part à des événements et participent à des campagnes destinées à célébrer les arbres et forêts et à sensibiliser à leur importance dans nos vies, en pensant à nous aujourd’hui, mais également aux générations futures.

Patrick Pleul/Stringer/Getty Images

Il n’a jamais été aussi important de garantir et renforcer notre relation avec les forêts et de rappeler qu’elles nous sont utiles. Chaque année, plus de 16 millions d’hectares de forêts disparaissent dans le monde, soit une superficie correspondant environ à la taille de l’Angleterre. Le temps que je termine d’écrire ces lignes, un peu moins de 4 hectares auront disparu. Et, à la fin de la journée, 40 000 hectares supplémentaires se seront envolés.

Une étude a révélé qu’il y a environ 3040 milliards d’arbres sur terre, soit environ 400 par habitant de cette planète. 15 milliards disparaissent chaque année, soit environ 2 par personne. Cela fait beaucoup d’arbres. En fait, nous avons pratiquement divisé par deux la quantité d’arbres présents sur notre planète.

Et avec la perte de ces arbres disparaissent également leurs bienfaits pour notre santé. Comme je vous l’ai montré dans ce livre, les forêts diminuent notre stress, renforcent notre système immunitaire et nous aident à vivre plus vieux, mieux et plus heureux. Notre santé et celle de la forêt vont de pair. Lorsque les arbres meurent, nous mourons également. Si nos forêts sont en mauvaise santé, nous le sommes également. Il est impossible d’avoir une population en bonne santé sans forêts saines.

La clé de la préservation de notre forêt, où qu’elle se trouve, est de maintenir notre connexion à elle. Et pour ce faire, l’un des meilleurs moyens est de rappeler aux gens que notre santé et celle de nos communautés dépendent de ce lien. Lorsque nous avons le sentiment d’être en osmose avec la nature, nous souhaitons en prendre soin, ce qui est bon pour notre santé. Nous profitons non seulement de l’eau et de l’air purs de la forêt, du carbone et des espèces qu’elle renferme, mais également de la paix et du silence

qu’elle dispense, de sa beauté et vitalité et de la myriade de bienfaits qu’elle offre pour notre bien-être.

Notre santé et celle de la forêt vont de pair.

Je ne vois pas de meilleur moyen de nous connecter à la forêt, de ressentir son pouvoir et son importance pour nous-mêmes que de prendre un bain de forêt. Lorsque vous établissez un lien intime avec la forêt par l’intermédiaire de vos cinq sens – quand vous sentez la brise chaude caresser votre peau, entendez les feuilles des arbres bouger, humez le parfum des arbres, goûtez le délicieux air frais et laissez votre esprit être happé par la beauté du monde naturel – vous vous sentez rasséréné et détendu. La forêt vous redonne la santé et la vie, et vous tenez alors à la préserver et à la protéger.

Lorsque nous aimons la nature, nous sommes plus enclins à nous en occuper. Plus nous sommes connectés au monde naturel, plus nous sommes susceptibles de la préserver à l’avenir.

Lorsque vous établissez un lien intime avec la forêt par l’intermédiaire de vos cinq sens, vous vous sentez rasséréné et détendu.

L’avenir de la médecine de la forêt

L’avenir du shinrin-yoku

Au Japon, les bains de forêt sont désormais devenus monnaie courante. Il existe soixante-deux routes et sites forestiers dans tout le pays, autant de forêts considérées comme ayant un pouvoir de guérison, chacune avec sa particularité dans ce domaine. À Kunigami, dans la partie nord tropicale de la préfecture d’Okinawa, vous pouvez sentir sur votre peau le *yanbaru-no-mori*, l’environnement naturel subtropical. À Chizu, dans la préfecture de Tottori, se trouve l’une des meilleures rivières du Japon. La forêt d’Akasawa diffuse le parfum intense propre aux *hinoki*. Des experts de la forêt et de la santé sont à votre disposition sur nombre de nos sites pour vous aider à vous connecter sensoriellement à la nature et à tirer le meilleur parti de ses pouvoirs reconstituants. Sur certains sites, vous pouvez être accompagné par un médecin pendant votre marche ou faire contrôler votre pression artérielle dans des huttes sur le parcours.

Le village de Chizu abrite également la Résidence Ishitani, laquelle possède de somptueux jardins.
John S Lander/ Getty Images

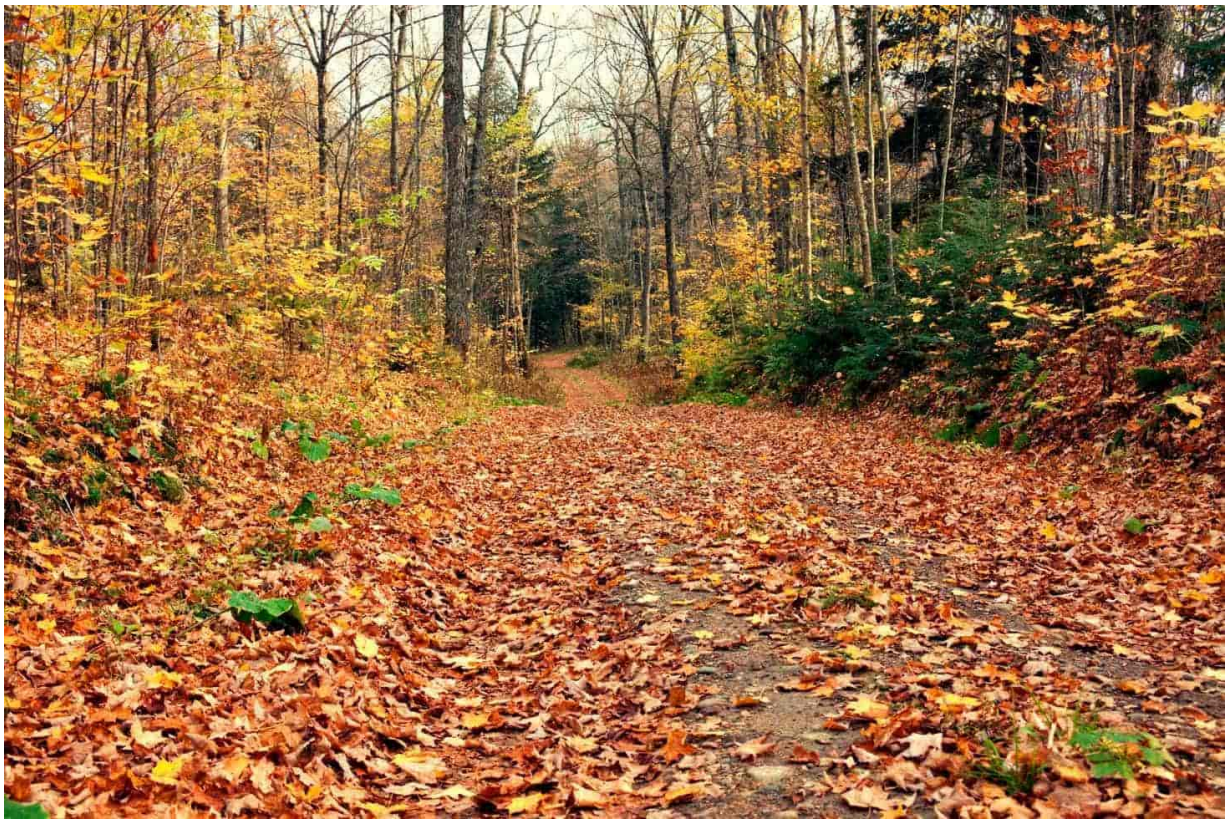
Et le Japon n’est pas le seul pays doté de cette organisation. Dans le monde entier, il existe des organisations qui font de la recherche, partagent des informations et disposent de plateformes permettant aux gouvernements, universités et entreprises de cerner l’effet de la forêt sur notre santé et de mettre en œuvre des stratégies bénéfiques à l’être humain et aux forêts.

Cherchez un peu et vous trouverez pléthore d’organisations dont le but est de renforcer et développer la connexion entre nous et le monde naturel, pour notre santé, celle de nos communautés et de la planète.

Aux quatre coins du monde, des médecins recommandent désormais à leurs patients de passer du temps dans la nature plutôt que d’avaler un cachet pour soigner un large éventail d’affections, des addictions au diabète, en passant par l’hypertension et l’obésité. La Nouvelle-Zélande se targue depuis longtemps de posséder un programme qui prescrit de fréquenter la nature. Et bien d’autres pays cherchent désormais à lui emboîter le pas. Depuis 2009, aux États-Unis, l’initiative National ParkRx encourage les citoyens à se servir des forêts, parcs et sentiers pour améliorer leur santé. Il existe aujourd’hui plus de 150 programmes prescrivant l’utilisation des parcs, dans les États allant de l’Alabama au Wisconsin. Ils permettent aux Américains de profiter des bienfaits de la fréquentation de la nature et de s’occuper à leur tour de la campagne. En 2015, des organisations écologistes du Royaume-Uni ont demandé que 1 % du budget de la santé soit consacré à l’amélioration des conditions d’accès aux espaces verts et au littoral, pour que toute la nation soit en bonne santé.

L’un des programmes de médecine de la forêt les plus ambitieux au monde est l’œuvre de la Corée du Sud. Le gouvernement sud-coréen a dépensé plus de 14 millions de dollars pour la construction d’un centre national de sylvothérapie, développé trente-sept sites forestiers récréatifs conçus pour la course à pied et forme actuellement cinq cents sylvothérapeutes.

Le Programme forestier national est destiné à créer « un État providence écologique, dans le cadre duquel les forêts donnent du bonheur à tout le monde », à tous les stades de la vie. En Corée du Sud, les forêts proposent tout, des cours prénataux aux services funèbres, en passant par les crèches et maternelles. Dans certains endroits, les gens peuvent vivre, travailler et jouer, du berceau à la tombe.



Henryk Sadura/Alamy Stock Photo

Joshua Davenport/Alamy Stock Photo

L’avenir de nos forêts urbaines

Il est tout aussi important de préserver nos forêts urbaines. Les arbres font partie intégrante et représentent un élément vital de nos vies en ville, ils sont aussi essentiels que les infrastructures d’une ville (routes et bande passante de nos systèmes de communication). Ils éliminent des tonnes de pollution, emmagasinent des tonnes de carbone et contribuent à atténuer les températures extrêmes. Leurs systèmes de racines absorbent l’eau et favorisent les pluies. Ils offrent un répit et nous soulagent du bruit et des saletés.

Face à la perte d’arbres à cause de l’expansion humaine, des insectes, des maladies et des tempêtes, il est urgent d’avoir bien à l’esprit tout ce que peut nous apporter la forêt urbaine. En 2015, le Forum économique mondial a fait de la multiplication des toits verts l’une de ses dix initiatives urbaines. Et, aux quatre coins du globe, naissent des mouvements encourageant les villes à planter plus d’arbres et à accroître le nombre d’espaces verts.

L’histoire des arbres bordant les rues de Tokyo

La première catastrophe ayant frappé la forêt urbaine de Tokyo au siècle dernier est un typhon en 1917, qui a occasionné la perte de plus de la moitié des arbres de la ville. En 1923, le séisme de Kantō a entraîné une perte encore plus importante, amputant le nombre d’arbres d’environ 60 %.

La forêt urbaine a été encore plus dévastée par les bombes incendiaires américaines lancées sur la ville pendant la Seconde Guerre mondiale. Près de 160 kilomètres carrés de la ville de Tokyo ont été ravagés par les flammes et le nombre d’arbres est passé de 105 000 à 42 000. Et, dans les années ayant suivi la guerre, 10 % supplémentaires des arbres restants ont été perdus, à cause de maladies pour certains, les autres ayant été abattus pour être utilisés comme bois de chauffage.

Plusieurs des rares survivants figurent désormais parmi les arbres les plus spéciaux de Tokyo – témoins silencieux de ce qu’il est arrivé à la ville au cours de la Second Guerre mondiale.

De nouveaux arbres ont commencé à être plantés en 1946 et les quartiers désolés de la ville répertoriés pour qu’on les dote de nouveaux espaces verts. Mais ce n’est qu’en 1959 et avec l’attribution des Jeux olympiques de 1964 que de véritables efforts ont été consentis pour faire reverdir la ville. Des boulevards bordés d’arbres ont été créés et de nombreuses rues élargies afin de permettre la plantation d’arbres. En 1980, on comptait plus de 235 000 arbres dans les rues de la capitale japonaise.

Le projet Tokyo vert a été lancé en 2006, l’objectif étant de porter le nombre d’arbres dans les rues à 1 million et d’ajouter un nouvel espace vert d’une superficie de 1000 hectares, comprenant un parc boisé sur un site d’enfouissement de déchets sur une île de la baie de Tokyo, baptisé Umi-no-mori ou « forêt sur la mer ». Aujourd’hui, Umi-no-mori est déjà verte grâce à la présence d’herbe et d’arbres. Elle sera ouverte à l’occasion des prochains Jeux olympiques, qui se tiendront à Tokyo en 2020.

Chose étonnante, dans une récente enquête sur la densité en arbres des mégapoles, Tokyo est apparue comme la ville dotée du plus grand couvert forestier par personne, plus que Mumbai, Londres, Moscou, Mexico, Pékin et Buenos Aires.

Selon une étude récente, Tokyo à désormais l'une des proportions de couverture végétale par personnes les plus importantes.
Hideo Kurihara/Alamy Stock Photo

Quelles villes présentent le pourcentage d’espaces verts le plus élevé ?

10. Los Angeles (Californie), États-Unis : 15,2 %

9. Tel-Aviv, Israël : 17,5 %

8. Boston (Massachusetts), États-Unis : 18,2 %

7. Miami (Floride), États-Unis : 19,4 %

6. Toronto, Canada : 19,5 %

5. Seattle (Washington), États-Unis : 20 %

4. Francfort, Allemagne : 21,5 %

3. Sacramento (Californie), États-Unis : 23,6 %

2. Vancouver, Canada : 25,9 %

1. Singapour : 29,3 %

J’ai trouvé ces chiffres sur un site web appelé Treepedia, qui rassemble des cartes interactives montrant la densité en arbres des principales villes du monde entier. Les concepteurs du site espèrent le voir utilisé par les internautes et les gouvernements afin que ces derniers se rendent compte du caractère écologique ou non de leurs villes et que cette prise de conscience les incite à y planter des arbres et créer des espaces verts.

Les développeurs se sont servis de Google Street View et non d'images de satellites, de façon à ce qu'en cliquant sur une carte, vous puissiez voir à quel point les rues sont vertes. Mais un autre outil de cartographie des arbres, iTree, a révélé que la majeure partie de la forêt urbaine d'une ville est constituée de jardins privés, de parcours de golf, de talus de chemin de fer et de cimetières. Concernant Londres, l'enquête réalisée à l'aide d'iTree a permis de conclure que 60 % des arbres de la ville se trouvent dans les jardins des Londoniens et que l'un des arbres les plus courants de Londres est en fait le pommier, qui n'est pas un arbre sur lequel vous tombez souvent lorsque vous vous promenez dans les rues !

Cela montre simplement l'importance des contributions individuelles à la forêt urbaine. Chaque arbre compte, même s'il ne s'agit que d'un pommier au fond de votre jardin. Et il compte aussi sur le plan financier. iTree cartographie la valeur monétaire des « services écologiques » apportés par les arbres : le carbone qu'ils stockent, la pollution qu'ils éliminent, la réduction du ruissellement d'eau généré par les orages et tempêtes qu'ils permettent. iTree a calculé que les 8,4 millions d'arbres de Londres rapportent annuellement 133 millions de livres.

Nombre de villes disposent de stratégies pour accroître leur forêt urbaine. En 2003, Adelaïde, dans le sud de l'Australie, avait mis en place un plan prévoyant la plantation de 3 millions d'arbres et d'arbustes d'ici 2014. Melbourne envisage de faire passer sa canopée de 22 à 40 % d'ici 2040. San Francisco a cartographié 37 quartiers, répertorié 124 847 arbres et localisé des espaces qui accueilleront 39 688 arbres supplémentaires. Elle a également calculé que les arbres qu'elle compte actuellement rapportent chaque année 2 333 450 dollars en avantages écologiques. Tree for

Cities a déjà planté 75 000 arbres urbains à travers le monde et s'est fixé le million d'ici 2020. En Irlande du Nord, 200 000 arbres ont été plantés depuis la fin des conflits en 1998. Et le programme One Million Trees in One Day a permis de planter 730 000 arbres indigènes sur plus de 3000 sites en Irlande et Irlande du Nord depuis 2013.

Singapour, qui est déjà la ville la plus verte du monde, souhaite accentuer son effort dans ce domaine, avec l'objectif que 85 % de ses habitants vivent à moins de 400 mètres d'un espace vert. Si toutes les villes consentaient ce genre d'effort écologique, pensez un peu au nombre de personnes supplémentaires qui pourraient vivre en meilleure santé et plus heureuses.

Lorsque la population des villes augmente, ces dernières doivent également se montrer plus novatrices dans la multiplication des espaces verts. Inspirées par la renaissance de la High Line de New York et la belle coulée verte Renée-Dumont (anciennement dénommée Promenade plantée) de Paris, qui a vu la transformation de l'ancienne voie de chemin de fer de Vincennes en près de 5 kilomètres d'un chemin suspendu et entouré de végétation, des villes de par le monde transforment leurs anciennes autoroutes et voies ferrées en parcs et espaces verts.

Philadelphie a commencé à verdir un tronçon de voie ferrée de 5 kilomètres non utilisé qui traverse le Centre City District. Washington D. C. plante des arbres, des prairies et des cascades au sommet de quatre piliers qui soutenaient autrefois le pont de la 11th Street. Le 606 Park de Chicago va transformer un tronçon de près de 4,5 kilomètres de long en jardins luxuriants. Singapour a

pour projet la transformation en couloir vert de la voie ferrée Keretapi Tanah Melayu qui la reliait à la Malaisie.

Le jardin suspendu de Séoul a été construit sur une ancienne route de centre-ville
Sagase48/ Shutterstock

À Séoul, Skygarden a été construit sur un autopont d’autoroute abandonné. Sur l’autopont en béton a été planté ce que les architectes appellent une « bibliothèque » de 24 000 arbustes et arbres, tous disposés conformément à l’alphabet coréen, selon un modèle permettant de faire ressortir les contrastes de couleurs. Skygarden est ouvert 24 heures sur 24, comme une véritable forêt.

La nuit, une lumière bleue s’enroule autour des plantes, vous donnant « l’impression de marcher dans le cosmos ».

Nos enfants, l’avenir

Comme nous sommes de plus en plus nombreux à nous installer en ville, les enfants ont moins accès à la nature que nous ou leurs grands-parents à leur âge. Nos enfants ne connaissent pas le large éventail de plantes qui était courant il n’y a encore pas si longtemps et qui disparaît à toute vitesse. Je me demande s’ils savent quel type de feuilles d’orme est comestible comme je le savais étant enfant ou s’ils ont déjà vu un abricotier en fleurs.

Dans *Last Child in the Woods*, Richard Louv propose un terme pour décrire le fossé existant entre les enfants et la nature. Il appelle cela le « trouble déficitaire de la nature ». Il a relié le manque de nature dans la vie des jeunes à l’augmentation des troubles du comportement, des cas de dépression, de l’obésité, ainsi qu’aux carences en vitamine D et à un accroissement de la myopie.

Louv nous dit que le plus important n’est pas que les enfants connaissent le monde naturel mais qu’ils sachent ce qui leur arrive quand ils le côtoient ! Les enfants apprennent mieux en extérieur et leur comportement est meilleur. Lorsque des enfants souffrant de trouble déficitaire de l’attention avec hyperactivité se retrouvent dans la nature, leurs symptômes disparaissent. La nature est bonne pour leur développement physique et mental. Ils sont moins susceptibles de tomber malades ou d’être stressés s’ils passent du temps dehors.

Et ils sont plus heureux, rapportant que le fait de jouer dehors est source d'un plus grand plaisir que celui de jouer à l'aide d'appareils électroniques. Bien entendu, nos enfants ont besoin de connaître le monde naturel, mais également de sortir, pour la simple joie que cela procure. Il faut qu'ils se retrouvent les pieds crottés et les mains sales, rien que pour le plaisir.

La nature est bonne pour le développement physique et mental des enfants.

Comme l'American Medical Association l'indiquait en 2005 : « Les enfants seront plus intelligents, mieux à même de s'entendre avec leurs camarades, en meilleure santé et plus heureux s'ils ont régulièrement l'occasion de jouer librement et sans règles à l'extérieur. »

Mais surtout, si les enfants jouent dehors, ils grandiront en souhaitant prendre soin de l'environnement. Des preuves de plus en plus nombreuses montrent qu'être au contact de la nature dès la jeunesse crée un sentiment de connexion au monde naturel qui perdure à l'âge adulte. Les enfants qui s'amusent dans la nature deviendront des adultes qui en prennent soin, la protègent et cernent bien son importance. Si nous laissons nos enfants jouer dehors aujourd'hui, ils deviendront les architectes verts, les urbanistes et cartographes des arbres soucieux de l'environnement, les jardiniers, les thérapeutes par la nature et les sylvothérapeutes du futur.

Innovation Works UK Ltd/Alamy Stock Photo

Nombreuses sont les personnes à croire que mettre les enfants en phase avec la nature devrait être une part essentielle de leur éducation, pour leur développement cognitif, leur santé psychologique et physique et la situation sanitaire du futur. Cela se produit déjà dans de nombreux endroits. Des écoles dans le monde entier déplacent leurs classes dans les parcs et espaces verts. Les enfants ne sortent pas uniquement pour apprendre des choses sur la nature, mais pour apprendre quand ils sont *dans* la nature – même dans de grandes villes telles que Londres, New York et Berlin.

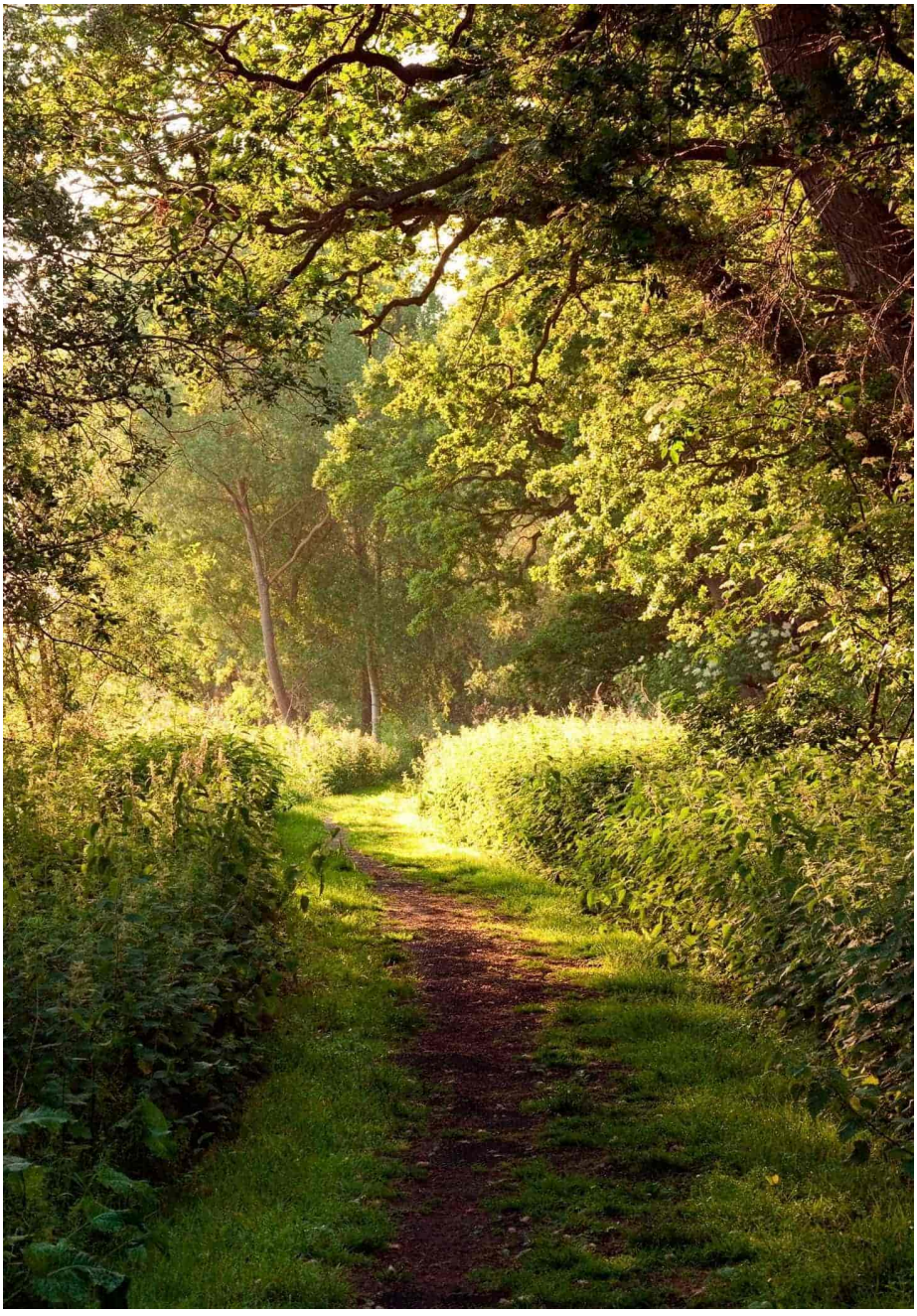
Même au Japon, où la pression éducative est élevée et les règles, strictes, de plus en plus de crèches et écoles maternelles sont

situées dans des forêts (*mori-no-ie*), les enfants ayant école dehors, quelle que soit la météo.

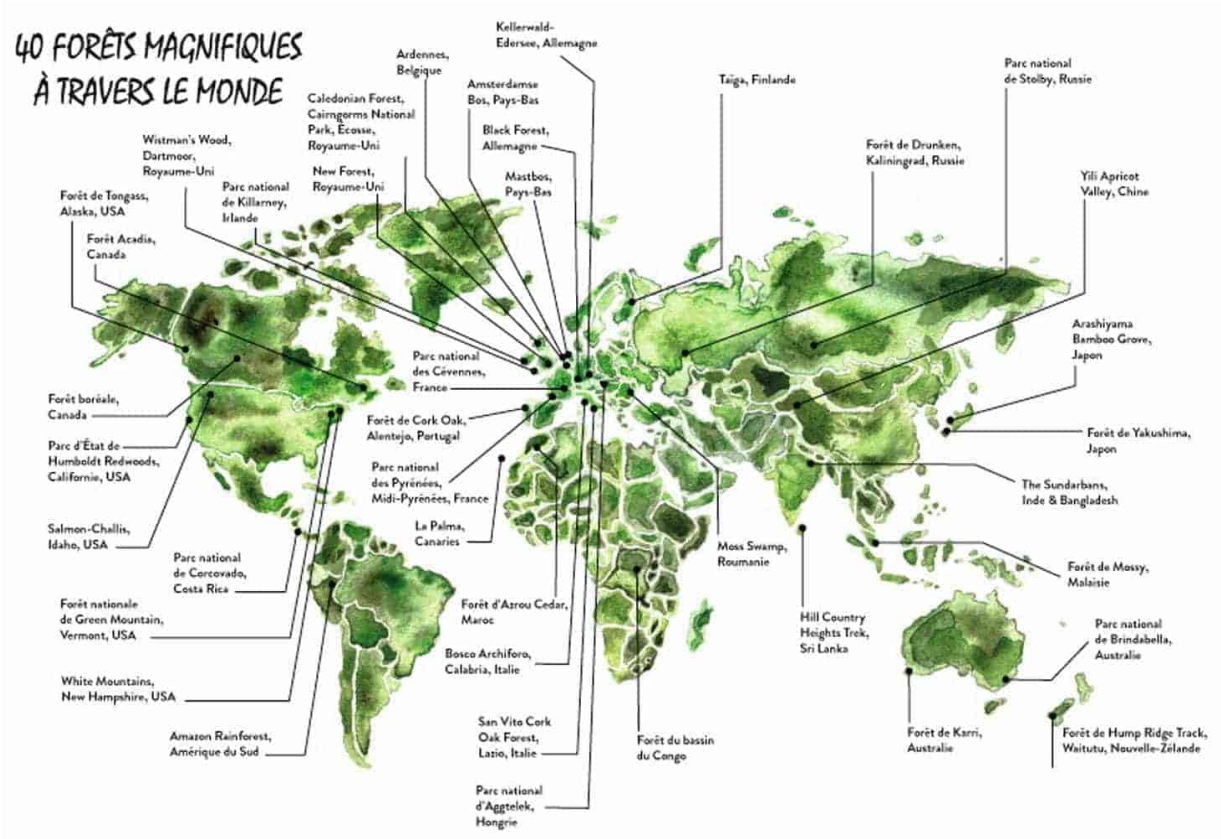
Mais peut-être qu'après tout, ce n'est pas surprenant quand on y réfléchit bien. La connexion à la nature est une partie importante de la culture japonaise. Dans une crèche ou école maternelle implantée en forêt, les enfants passent cinq jours par semaine à faire des *mori-no-tanken* (aventures en forêt), à escalader les montagnes, grimper aux arbres, se salir les mains et mettre les pieds dans la boue. Le fait de jouer dehors tous les jours les aide à apprendre la résilience et à acquérir de l'indépendance, à développer confiance et créativité. Mais surtout, cela leur permet d'apprendre à aimer le beau paysage qu'offre le Japon. Et leur amour de la campagne sera leur compétence environnementale la plus importante.

Tous les travaux de recherche montrent que nous prenons soin de ce que nous aimons. Si nous offrons ces expériences à nos enfants, ils aimeront les endroits dans les forêts où ils jouaient et apprenaient des choses. Si nous laissons nos jeunes s'engager auprès de cette belle nature, ils apprendront à apprécier et cerner son esprit. En fin de compte, c'est la relation de nos enfants avec le monde naturel qui déterminera son avenir. Si nous les laissons se rendre en forêt, ils la protégeront une fois adultes.

Si nous laissons les enfants se rendre en forêt, ils la protégeront une fois adultes.



Kumar Sriskandan/Alamy Stock Photo


40 FORÊTS MAGNIFIQUES
À TRAVERS LE MONDE
Kellerwald-
Edersee, Allemagne
Ardennes,
Belgique
Amsterdamse
Bos, Pays-Bas
Caledonian Forest,
Cairngorms National
Park, Écosse,
Royaume-Uni
Black Forest,
Allemagne
Wistman's Wood,
Dartmoor,
Royaume-Uni
New Forest,
Royaume-Uni
Mastbos,
Pays-Bas
Parc national
de Killarney,
Irlande
Forêt de Tongass,
Alaska, USA
Forêt Acadia,
Canada
Parc national
des Cévennes,
France
Forêt boréale,
Canada
Forêt de Cork Oak,
Alentejo, Portugal
Parc d'État de
Humboldt Redwoods,
Californie, USA
Parc national
des Pyrénées,
Midi-Pyrénées, France
Salmon-Challis,
Idaho, USA
La Palma,
Canaries
Parc national
de Corcovado,
Costa Rica
Forêt d'Azrou Cedar,
Maroc
Forêt nationale
de Green Mountain,
Vermont, USA
Bosco Archiforo,
Calabria, Italie
White Mountains,
New Hampshire, USA
Amazon Rainforest,
Amérique du Sud
San Vito Cork
Oak Forest,
Lazio, Italie
Forêt du bassin
du Congo
Parc national
d'Aggtelek,
Hongrie
Taïga, Finlande
Parc national
de Stolby, Russie
Forêt de Drunken,
Kaliningrad, Russie
Yili Apricot
Valley, Chine
Arashiyama
Bamboo Grove,
Japon
Forêt de Yakushima,
Japon
The Sundarbans,
Inde & Bangladesh
Moss Swamp,
Roumanie
Forêt de Mossy,
Malaisie
Hill Country
Heights Trek,
Sri Lanka
Parc national
de Brindabella,
Australie
Forêt de Karri,
Australie
Forêt de Hump Ridge Track,
Waitutu, Nouvelle-Zélande

Le questionnaire POMS

Le questionnaire POMS est un outil de mesure du bien-être psychologique très utilisé. Il a été développé en 1971 par Douglas M. McNair avec la collaboration de Maurice Lorr et Leo F. Droppleman. Il en existe plusieurs versions[1]. La plus couramment employée est la POMS 2, disponible en version longue (65 items) et en version abrégée (34 items).

Celle que j'utilise est l'adaptation d'une version conçue par le Dr J. R. Grove, de l'université d'Australie-Occidentale.

Vous devez compléter ce questionnaire deux fois – avant et après votre bain de forêt – et comparer vos scores. (N.B. : nombre de ces émotions semblent identiques : c'est volontaire ! Comme vous allez le découvrir dans la section « scores », il s'agit de nuances de six échelles d'humeur.)

	PAS DU TOUT	UN PEU	MODÉRÉMENT	BEAUCOUP	EXTRÊMEMENT	ÉCHELLE
Tendu	0	1	2	3	4	ANX
En colère	0	1	2	3	4	COL
Lessivé	0	1	2	3	4	FAT
Malheureux	0	1	2	3	4	DEP
Plein de vie	0	1	2	3	4	VIG
Confus	0	1	2	3	4	CON
Triste	0	1	2	3	4	DEP
Actif	0	1	2	3	4	VIG
Énervé	0	1	2	3	4	ANX
Grognon	0	1	2	3	4	COL
Énergique	0	1	2	3	4	VIG
Sans espoir	0	1	2	3	4	DEP
Mal à l'aise	0	1	2	3	4	ANX
Agité	0	1	2	3	4	ANX
Incapable de se concentrer	0	1	2	3	4	CON
Fatigué	0	1	2	3	4	FAT
Contrarié	0	1	2	3	4	COL
Découragé	0	1	2	3	4	DEP
Plein de ressentiment	0	1	2	3	4	COL
Nerveux	0	1	2	3	4	ANX
Cafardeux	0	1	2	3	4	DEP
Amer	0	1	2	3	4	COL
Épuisé	0	1	2	3	4	FAT
Anxieux	0	1	2	3	4	ANX
Désespéré	0	1	2	3	4	DEP
Las	0	1	2	3	4	FAT
Plein d'énergie	0	1	2	3	4	VIG
La pensée embrouillée	0	1	2	3	4	CON
Furieux	0	1	2	3	4	VIG
Sans valeur	0	1	2	3	4	DEP
Négligent	0	1	2	3	4	CON
Vigoureux	0	1	2	3	4	VIG
Hésitant	0	1	2	3	4	CON
Exténué	0	1	2	3	4	FAT

Chacune de ces émotions entre dans une échelle d'humeur donnée. Faites le total de votre score pour chaque échelle de façon à obtenir vos résultats avant et après votre bain de forêt.

ANX = anxiété	**Sur 24**
DEP = dépression	**Sur 28**
COL = colère	**Sur 20**
VIG = vigueur	**Sur 24**
FAT = fatigue	**Sur 20**
CON = confusion	**Sur 20**

1. Une version française (POMS-f) a été créée par Sandrine Cayrou, Paul Dickes, Annie Gauvain-Piquard, Sylvie Dolbeault Stacey Callahan et Bernadette Roge en 2000 (NdT).

Références

INTRODUCTION : Notre relation aux forêts

S. R. Kellert et E. O. Wilson (éd.), *The Biophilia Hypothesis*, 1993.

The Nielsen Company, The Total Audience Report: QI 2016.

Ofcom, Communications Market Report, 2014.

1. D'un sentiment à une science

Étude de groupe menée par Y. Miyazaki, université de Chiba.

E. Morita *et al.*, « A Before-and-after Comparison on the Effects of Forest Walking on the Sleep of a Community-based Sample of People with Sleep Complaints », 2011.

C. J. Chen *et al.*, « Effect of Hinoki and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States », 2015 ; Harumi Ikei *et al.*, « Physiological Effect of Olfactory Stimulation by Hinoki Cypress (*Chamaecyparis obtusa*) Leaf Oil », 2015.

T. Komori *et al.*, « Effects of Citrus Fragrance on Immune Function and Depressive States », 1995.

Tonya McBride et Teresa Sturges, *Living* Magazine, automne 2012.

M. E. O'Brien *et al.*, « SRL172 (Killed *Mycobacterium vaccae*) in Addition to Standard Chemotherapy Improves Quality of Life without Affecting Survival, in Patients with Advanced Non-small-cell Lung Cancer: Phase 3 Results », 2004.

C. A. Lowry *et al.*, « Identification of an Immune-responsive Mesolimbocortical Serotonergic System: Potential Role in

Regulation of Emotional Behaviour », 2007.
Marc G. Berman *et al.*, John Jonides et Stephen Kaplan, « The Cognitive Benefits of Interacting with Nature », 2008.
Gregory N. Bratman *et al.*, « Nature Experience Reduces Rumination and Subgenus Prefrontal Cortex Activation », 2015.
Ruth Ann Atchley, David L. Strayer et Paul Atchley, « Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning Through Immersion in Natural Settings », 2012.
Jia Wei Zhang *et al.*, « An Occasion for Unselfing: Beautiful Nature Leads to Prosociality », 2013 ; Paul K. Piff *et al*., « Awe, the Small Self and Prosocial Behaviour », 2015 ; Netta Weinstein, Andrew K. Przybylski et Richard R. Ryan, « Can Nature Make Us More Caring? Effects of Immersion in Nature on Intrinsic Aspirations and Generosity », 2009.
Jennifer E. Stellar *et al*., « Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines », 2015.
Roger S. Ulrich, « View through a Window May Influence Recovery from Surgery », 1984.
G. H. Donovan *et al.*, « The Relationship between Trees and Human Health: Evidence from the Spread of the Emerald Ash Borer », 2013.
Mathew P. White *et al.*, « Would You be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixed-effects Analysis of Panel Data », 2013.
Mark S. Taylor *et al.*, « Urban Street Tree Density and Antidepressant Prescription Rates: A Cross-sectional Study in London, UK », 2015.
Omid Kardan *et al.*, « Neighbourhood Greenspace and Health in a Large Urban Center », 2015.

T. Takano, K. Nakamura Takano et M. Watanabe, « Urban Residential Environments and Senior Citizens' Longevity in Megacity Areas: The Importance of Walkable Green Spaces », 2002.

2. Comment pratiquer le shininyoku

Matilda Annerstedt *et al.*, « Inducing Physiological Stress Recovery with Sounds of Nature in a Virtual Reality Forest: Results from a Pilot Study », 2013.

Cassandra D. Gould van Praag *et al.*, « Mind-wandering and Alternations to Default Mode Network Connectivity when Listening to Naturalistic versus Artificial Sounds », 2017.

Richard Taylor, « Fractal Patterns in Nature and Art are Aesthetically Pleasing and Stress-reducing », *The Conversation*, 2017.

John M. Zelenski et Elizabeth K. Nisbet, « Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness », 2012.

3. Faites entrer la forêt chez vous

drericz.com (site en anglais)

draxe.com (site en anglais)

Jo Barton et Jules Pretty, « What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-study Analysis », 2010.

Acoustical Society of America, « Natural Sounds Improve Mood and Productivity », 2015.

Won Sop Shin, « The Influence of Forest View through a Window on Job Satisfaction and Job Stress », 2007 ; Rachel Kaplan, « The Role of Nature in the Context of the Workplace », 1993.

Kate E. Lee *et al.*, « 40-second Green Roof Views Sustain Attention: The Role of Micro-breaks in Attention Restoration », 2015.

Stephanie Lichtenfeld, Andrew J. Elliot et Markus A. Maier, « Fertile Green: Green Facilitates Creative Performance », 2012.
Marc G. Berman, John Jonides et Stephen Kaplan, « The Cognitive Benefits of Interacting with Nature », 2008.
Kang-Ming Chang et Chuh-Wei Shen, « Aromatherapy Benefits Autonomic Nervous System Regulation for Elementary School Faculty in Taïwan », 2011.

4. Penser à l’avenir

Richard Louv, *Last Child in the Woods*, Atlantic Books, 2009.

Pour aller plus loin

Sites web

Infom.org : International Society of Nature and Forest Medicine (site en anglais).
www.childrenandnature.org : organisation de Richard Louv, dont le but est « d'alimenter le mouvement populaire mondial consistant à rétablir le lien entre les enfants et la nature ».
www.fo-society.jp : société japonaise de sylvothérapie (site en anglais).
www.greenexercise.org : centre de recherche sur l'exercice physique en plein air, situé au sien de l'université d'Essex, au Royaume-Uni (site en anglais).
www.hphpcentral.com : l'organisation Healthy Parks Healthy People est américaine. Son objectif est de rassembler « les tout derniers travaux de recherche, innovations et programmes axés sur les bienfaits pour la santé du contact de l'homme avec le monde naturel ».
www.natureandforesttherapy.org : organisation basée aux États-Unis dont la mission est de « mobiliser les réseaux de santé afin que les gens côtoient la nature ». Elle propose des formations de guide, des ateliers et des retraites.
www.onesquareinch.org : projet de recherche établi dans la forêt humide de Hoh du parc national olympique (dans l'État de Washington, près de Seattle).

www.shinrin-yoku.org : membre de l'Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs, qui propose une formation de guide et un manuel très utile pour les guides, *A Little Handbook of Shinrin-yoku*, de M. Amos Clifford.
www.santenatureinnovation.com : lettre d'information sur la santé naturelle, les médecines alternatives et les médecines naturelles.
www.sylvotherapie.net : présentation de la sylvothérapie par un passionné.

Livres

Gervais, Marie, *La Famille buissonnière*, Delachaux, 2016.
Guéguen, Nicolas et Sébastien Meineri, *Pourquoi la nature nous fait du bien*, Dunod, 2012.
Louv, Richard, *The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age*, Algonquin Books, 2012 (en anglais).
Louv, Richard, *Last Child in the Woods*, Atlantic Books, 2009 (en anglais).
Selhub, Eva M. et Alan C. Logan, *Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality*, Collins, 2014 (en anglais).
Williams, Florence, *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier and More Creative*, W. W. Norton & Company, 2017 (en anglais).

Remerciements

Mes travaux ont été en partie financés par un projet de recherche portant sur l'utilisation des technologies avancées de l'agriculture, de la sylviculture et des établissements piscicoles du Japon, ainsi que par Grants-in-Aid for Scientific Research (fonds de financement des projets de recherche) du ministère japonais de l'Éducation, de la Culture, des Sports, de la Science et de la Technologie.

Toute ma reconnaissance pour son aide au personnel du département de l'hygiène et de la santé publique de la Nippon Medical School.

Merci à l'équipe de Penguin Life qui a travaillé sur cet ouvrage, ainsi qu'à Anna Vaux pour m'avoir aidé à coucher le résultat de mes recherches sur le papier.

Sommaire

1. Couverture
2. Titre
3. Copyright
4. Dédicace
5. Notre relation aux forêts
    1. Pourquoi le Japon ?
    2. Pourquoi le bain de forêt est-il nécessaire ?
    3. Comment est-ce devenu le shinrin-yoku ?
6. 1. - D’un sentiment à une science
    1. Les bains de forêt peuvent vous aider à dormir
    2. Les bains de forêt peuvent améliorer votre humeur
    3. Les bains de forêt renforcent le système immunitaire
    4. Le pouvoir des arbres
    5. Les microbes
    6. Chambre avec vue
    7. Quand les arbres meurent, les personnes meurent
    8. Plus d’arbres, plus de bonheur
7. 2. - Comment pratiquer le shinrin-yoku
    1. Commencez par trouver un endroit
    2. Sollicitez vos cinq sens
    3. Comment tirer le meilleur parti de la forêt
    4. Trouvez ce qui vous convient le mieux
    5. Où pratiquer le shinrin-yoku
    6. Et si vous ne vivez pas à proximité d’une forêt ?
       Les arbres en ville
    7. Les sons
    8. La vue
    9. L’odorat

10. Le toucher
11. Le goût
12. Le sixième sens

8. 3. - Faites entrer la forêt chez vous
    1. Remplissez votre habitation de plantes
    2. L’odeur de l’extérieur à l’intérieur
    3. La forêt dans votre armoire à pharmacie
    4. Comment synchroniser votre horloge biologique avec le rythme de la forêt afin de bien dormir
    5. L’exercice physique en pleine nature
    6. Comment pratiquer le bain de forêt au travail
9. 4. - Penser à l’avenir
    1. La clé pour préserver nos forêts dans le futur
    2. L’avenir de la médecine de la forêt
    3. L’avenir de nos forêts urbaines
    4. Quelles villes présentent le pourcentage d’espaces verts le plus élevé ?
    5. Nos enfants, l’avenir
10. Le questionnaire POMS
11. Références
12. Pour aller plus loin
13. Remerciements

Pagination de l'édition papier

1. 1
2. VI
3. 1
4. 2
5. 3
6. 4

7. 5
8. 6
9. 8
10. 9
11. 10
12. 11
13. 12
14. 13
15. 14
16. 15
17. 16
18. 17
19. 18
20. 19
21. 20
22. 21
23. 22
24. 23
25. 24
26. 25
27. 26
28. 27
29. 28
30. 29
31. 30
32. 32
33. 33
34. 34
35. 35
36. 36
37. 37
38. 38

39. 39
40. 41
41. 43
42. 44
43. 45
44. 47
45. 48
46. 49
47. 50
48. 51
49. 52
50. 53
51. 54
52. 55
53. 57
54. 58
55. 59
56. 60
57. 61
58. 62
59. 63
60. 64
61. 65
62. 66
63. 67
64. 68
65. 69
66. 70
67. 71
68. 72
69. 73
70. 74

71. 75
72. 76
73. 77
74. 78
75. 79
76. 80
77. 81
78. 82
79. 83
80. 84
81. 85
82. 86
83. 87
84. 88
85. 89
86. 90
87. 91
88. 92
89. 94
90. 95
91. 96
92. 97
93. 98
94. 99
95. 100
96. 101
97. 102
98. 103
99. 104
100. 105
101. 106
102. 107

103. 108
104. 109
105. 110
106. 111
107. 112
108. 113
109. 114
110. 115
111. 116
112. 117
113. 118
114. 119
115. 120
116. 121
117. 122
118. 123
119. 124
120. 125
121. 126
122. 127
123. 128
124. 129
125. 130
126. 132
127. 133
128. 134
129. 135
130. 136
131. 137
132. 138
133. 139
134. 140

135. 141
136. 142
137. 143
138. 144
139. 145
140. 146
141. 147
142. 148
143. 149
144. 150
145. 151
146. 152
147. 153
148. 154
149. 155
150. 156
151. 157
152. 158
153. 159
154. 160
155. 161
156. 162
157. 163
158. 164
159. 165
160. 166
161. 167
162. 168
163. 169
164. 170
165. 172
166. 173

167. 174
168. 175
169. 176
170. 177
171. 178
172. 179
173. 180
174. 181
175. 182
176. 183
177. 184
178. 185
179. 186
180. 187
181. 188
182. 189
183. 190
184. 191
185. 192
186. 193
187. 194
188. 195
189. 196
190. 197
191. 198
192. 199
193. 200
194. 201
195. 202
196. 203
197. 204
198. 205

199. 206
200. 207
201. 208
202. 209
203. 210
204. 211
205. 212
206. 213
207. 214
208. 215
209. 216
210. 217
211. 218
212. 219
213. 220
214. 221
215. 222
216. 223
217. 224
218. 225
219. 227
220. 228
221. 229
222. 230
223. 231
224. 232
225. 233
226. 234
227. 235
228. 236
229. 237
230. 238

231. 239
232. 240
233. 241
234. 242
235. 243
236. 244
237. 245
238. 246
239. 248
240. 249
241. 250
242. 251
243. 252
244. 253
245. 254
246. 255
247. 256
248. 257
249. 258
250. 259
251. 260
252. 261
253. 262
254. 263
255. 264
256. 265
257. 266
258. 268
259. 269
260. 270
261. 271
262. 272

263. 273
264. 275
265. 276
266. 277
267. 278
268. 279
269. 280
270. 281
271. 282
272. 283
273. 284
274. 286
275. 287
276. 288
277. 289
278. 290
279. 291
280. 292
281. 293
282. 294
283. 295
284. 296
285. 297
286. 298
287. 299
288. 300
289. 301
290. 302
291. 304
292. 305
293. 306
294. 307

295. 309
296. 310

Guide

1. Couverture
2. Shinrin Yoku - L’art et la science du bain de forêt - Comment la forêt nous soigne
3. Début du contenu